NATIONAL GEOGRAPHIC

HORS-SÉRIE
NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2016



100 VOYAGES qui vont changer votre vie

Traverser le désert en Namibie S'initier à la peinture à Florence
Sauver les orangs-outans à Bornéo Enseigner le français au Togo
Découvrir la médecine ayurvédique en Inde...

BEL : 7.30 € – CH : 11 CHF - CAN : 12.99 CAD - LUX : 7.30 € – DOM Avion : 9 € ; Bateau : 7.30 € - Zone CFP Bateau : 1 000 XPF.
PM PRISMA MEDIA
M 06672 - 22H - F: 6,90 € - RD


NUMÉRO ÉVÉNEMENT
À NE PAS MANQUER
"Mars", la série TV événement, le 20 novembre sur la chaîne National Geographic
SCIENCE • AVENTURE • EXPLORATION
NATIONAL GEOGRAPHIC
NOVEMBRE 2016
COLONISER MARS
LES DÉFIS D'UN VOYAGE DE 500 JOURS
SURVIVRE SUR LA PLANÈTE ROUGE
LE SRI LANKA ET LES FANTÔMES DE LA GUERRE
LES SUPERPOUVOIRS DE LA PIEUVRE
LES AMÉRICAINS DÉBARQUENT À CUBA
Retrouvez la série
MARS
sur la chaîne
NATIONAL GEOGRAPHIC
CRÉDITS PHOTOS : © NATIONALGEOGRAPHICCHANNEL.
NATIONAL GEOGRAPHIC SCIENCE • AVENTURE • EXPLORATION



Danseurs à Teotihuacán, au Mexique, le jour du solstice du printemps.

ALLEZ-Y, PARTEZ !

« Voyage » rime avec évasion, dépaysement, farniente sur une plage de sable blond. Mais pas seulement. À la recherche d'expériences inédites, de rencontres authentiques et de sens, nous sommes nombreux aujourd'hui à choisir une destination pour enrichir nos connaissances, relever un défi sportif ou bien soutenir une cause humanitaire. Le tourisme solidaire et responsable progresse, les retraites spirituelles et les randonnées culturelles en tous genres rencontrent un succès grandissant. Côté agences, les circuits incluent souvent des soirées chez l'habitant, et des ONG proposent d'aider à la sauvegarde des orangs-outans de Bornéo, ou d'enseigner le français en Afrique. Parmi les 100 destinations que nous vous proposons dans ce hors-série, vous trouverez celle qui vous inspirera et vous motivera ; celle qui vous donnera, au retour, le sentiment d'avoir changé. Pour l'écrivain-voyageur Nicolas Bouvier, « on croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait. » Alors, allez-y, partez et aventurez-vous hors des sentiers battus !

Catherine Ritchie
Rédactrice en chef adjointe

MARCO UGARTE / AP IMAGES



La pagode Shwedagon, à Rangoun, au Myanmar (voir pages 82-83).
En couverture : Dune de Big Daddy (ou Crazy Dune) au cœur du parc national du Namib-Naukluft, en Namibie.



PHOTOS : INIGO CIA/GE /GETTY IMAGES (CI-CONTRE) ; BILDAGENTUR HUBER/GRAEFENHAIN/SIME (PAGES 6-7) ; TAI POWER SEEFF (COUVERTURE)

SOMMAIRE



CHANGER LA COULEUR DU MONDE
Aurore boréale au-dessus du village de Hamnøy, en Norvège, dans les îles Lofoten (voir pages 24-25).



FAIRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

1. Qufu, Chine
2. Oaxaca, Mexique
3. Vallée de la Loire, France
4. Jérusalem
5. Costa Rica
6. Saint-Malo, Bretagne, France
7. Maine, États-Unis
8. Missouri, États-Unis
9. Îles Neptune, Australie
10. Eje Cafetero, Colombie
11. Bordeaux, France
12. Vallée de la Mort, Californie, États-Unis
13. Cuba
14. Norvège
15. Ellis Island, New York, États-Unis
16. Florence, Italie
17. Le Cap, Afrique du Sud
18. Mendoza, Argentine
19. Rome, Italie
20. Louisville, Kentucky, États-Unis
21. Irlande
22. Auschwitz, Pologne
23. Paris, France
24. Kerala, Inde
25. Glasgow, Écosse

RETROUVER SON CORPS

26. Antarctique
27. Grand Canyon, Arizona, États-Unis
28. Laponie, Suède
29. Pérou
30. Atlas, Maroc
31. Colombie-Britannique, Canada
32. Parc national de Wind Cave, Dakota du Sud, États-Unis
33. Sentier côtier du Pembrokeshire, Pays de Galles
34. Gorge de la New River, Virginie-Occidentale, États-Unis
35. St Andrews, Écosse
36. Ciudad Perdida, Colombie
37. Montagnes blanches, New Hampshire, États-Unis
38. Sossusvlei, Namibie
39. Queensland, Australie
40. Istanbul, Turquie
41. Sentier des Appalaches, États-Unis
42. Grande Muraille, Chine
43. Lagon bleu, Islande
44. Dolomites, Italie
45. Fuji-Yama, Japon
46. Alberta, Canada
47. Baden-Baden, Allemagne
48. Route circulaire, Islande
49. Great Prairie Highway, du Missouri au Nouveau-Mexique, États-Unis
50. Kilimandjaro, Tanzanie

EXPLORER SON ÂME

51. Botswana
52. Tour des Annapurnas, Népal
53. Grèce
54. Badlands, Dakota du Sud, États-Unis
55. Lacs de Plitvice, Croatie
56. Isla del Sol, Bolivie
57. Angkor, Cambodge
58. Lourdes, France
59. Pune, Inde
60. Milford Sound, Nouvelle-Zélande
61. Ohrid, Macédoine
62. Shikoku, Japon
63. Iles Pitcairn (Pacifique)
64. Teotihuacán, Mexique
65. Lalibela, Éthiopie
66. Désert d'Atacama, Chili
67. Myanmar (Birmanie)
68. Chemin de Saint-Jacques de Compostelle, Espagne
69. Parc national de Mesa Verde, Colorado, États-Unis
70. Chutes Victoria, Zambie-Zimbabwe
71. Parc national de Kakadu, Australie
72. Volcans du Virunga, Afrique centrale
73. Taizé, Bourgogne, France
74. Nil, Égypte
75. Monts du Forez, Loire, France

AGIR AVEC SON COEUR

76. Parc national de Redwood, Californie, États-Unis
77. Cameroun
78. Parc national de Tortuguero, Costa Rica
79. État de Victoria, Australie
80. Baie de Plettenberg, Afrique du Sud
81. Île Maurice
82. Otjiwarongo, Namibie
83. Basse-Californie, Mexique
84. Îles Galápagos, Équateur
85. Australie
86. San Francisco, Californie, États-Unis
87. Cambodge
88. Zafi, Togo
89. Patagonie, Chili
90. Golfe du Maine, États-Unis
91. Bornéo, Indonésie
92. Chiang Mai, Thaïlande
93. Delhi, Inde
94. Roumanie
95. Nouvelle Orléans, Louisiane, États-Unis
96. Nicaragua
97. Parc national de Yellowstone, Wyoming, États-Unis
98. Népal
99. Madagascar
100. Belize



100 VOYAGES QUI VONT CHANGER VOTRE VIE



1

QUFU, CHINE

Expérimentez le kung-fu

ARCHÉTYPE de l'art martial chinois, le kung-fu Shaolin a été créé par des moines au Vᵉ siècle, dans la province du Henan. C'est l'un des arts martiaux les plus difficiles à maîtriser : les moines Shaolin commencent souvent leur formation dès l'âge de 8 ans, et pratiquent quatre heures par jour. Mais il n'est jamais trop tard pour s'y mettre : l'école de kung-fu Shaolin de Qufu, située dans le parc forestier national de Shimen, accepte des élèves de tous les niveaux. Vous pourrez y passer deux semaines à apprendre les mouvements fondamentaux de cet art martial, ou jusqu'à cinq ans pour y étudier également la théorie et les formes avancées.

PRATIQUE Qufu est à environ 530 km au sud de Pékin (Beijing). Consultez le site de l'école pour plus de détails (shaolinskungfu.com).



Un moine Shaolin pratique le kung-fu.

JUSTIN GUARIGLIA



FAIRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

« Notre esprit, lorsqu'il s'épanouit au contact d'une sensation ou d'une idée nouvelles, ne reprend plus jamais ses dimensions initiales. »

OLIVER WENDELL HOLMES, ÉCRIVAIN AMÉRICAIN



À Oaxaca,
au Mexique),
les directrices
des écoles
hôtelières Casa
de los Sabores
et Alma
de mi Tierra
animent un cours
de gastronomie
oaxaqueña.





La fleur de haricot *(Flor de frijolón)* est un ingrédient culinaire célèbre au Mexique.

2

OAXACA, MEXIQUE

Apprenez à cuisiner les spécialités oaxaqueña

RECONNUE PAR L'UNESCO, qui l'a inscrite sur la Liste du patrimoine culturel immatériel, la cuisine mexicaine est profondément enracinée dans la tradition – des pratiques agricoles aux mets typiques, en passant par les ustensiles utilisés. C'est à Oaxaca que ce lien ancestral est le plus fort. Dans l'une des nombreuses écoles hôtelières de la région, vous pourrez apprendre à transformer des ingrédients locaux – comme le chile pasilla (piment), le chocolat, l'épazote (ou fausse ambroisie), les sauterelles ou l'huitlacoche (charbon du maïs) – en moles, tamales et autres spécialités de Oaxaca.

PRATIQUE Casa de los Sabores (casadelossabores.com) propose des cours d'une demi-journée, qui se terminent par un déjeuner; Seasons of My Heart (seasonsofmyheart.com) est spécialisé dans les circuits culinaires, les visites de marchés, les cours d'une journée.

ANNEMIEKE BUIJRSINK (CI-CONTRE ET EN HAUT)

RICCARDO SPILA/SIME (CI-CONTRE), FRANCESCO CAROLVILLANO/TANDEMSTOCK (PAGE DE DROITE)



Le Domaine national de Chambord, l'œuvre du roi François Ier.

3

VALLÉE DE LA LOIRE

Visitez les magnifiques châteaux de la Renaissance

DU GRANDIOSE CHAMBORD, avec ses 426 pièces, ses 282 cheminées et son escalier à double révolution – qui fut peut-être dessiné par Léonard de Vinci –, à Chenonceau, un édifice du XVIe siècle qui enjambe le Cher, la visite des châteaux de la Loire est un cours intensif sur la Renaissance française. Une époque où les membres de la famille royale et les puissants ne reculaient devant rien pour se surpasser mutuellement. Exemple : le magnifique jardin du château de Villandry, avec ses motifs géométriques et ses larges avenues, ses terrasses, ses statues, ses haies taillées et ses fontaines, caractéristiques des jardins à la française.

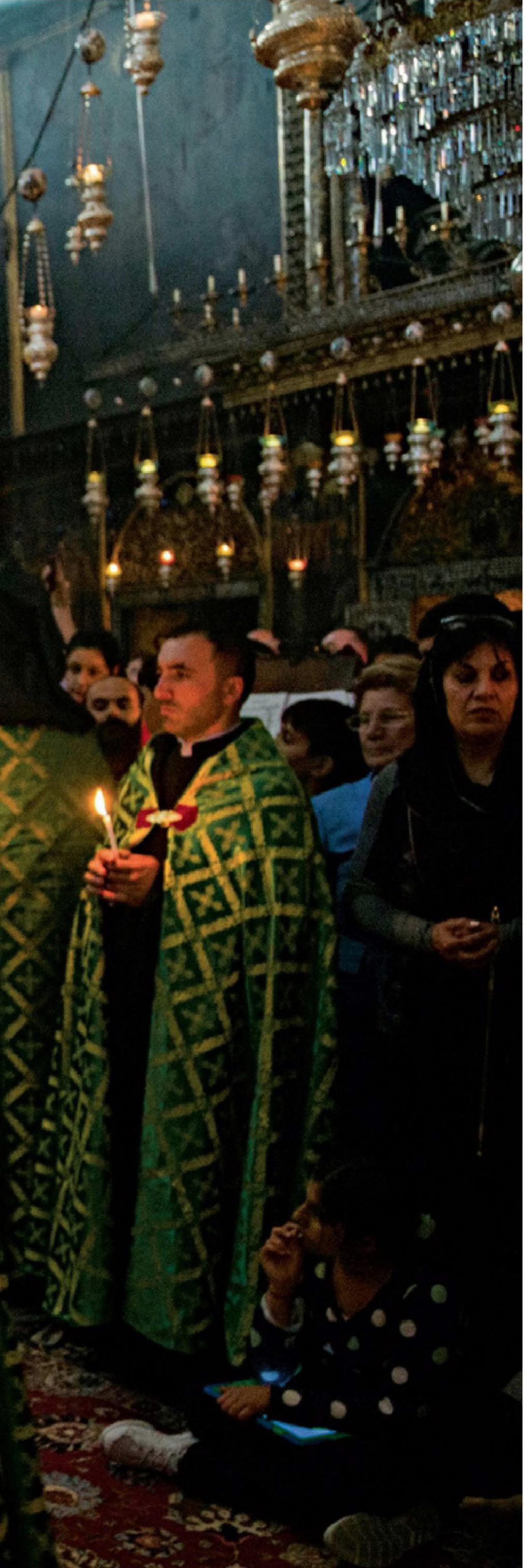
PRATIQUE Trouvez le château de vos rêves sur loire-chateaux.org ou partez avec Intermèdes (intermedes.com).



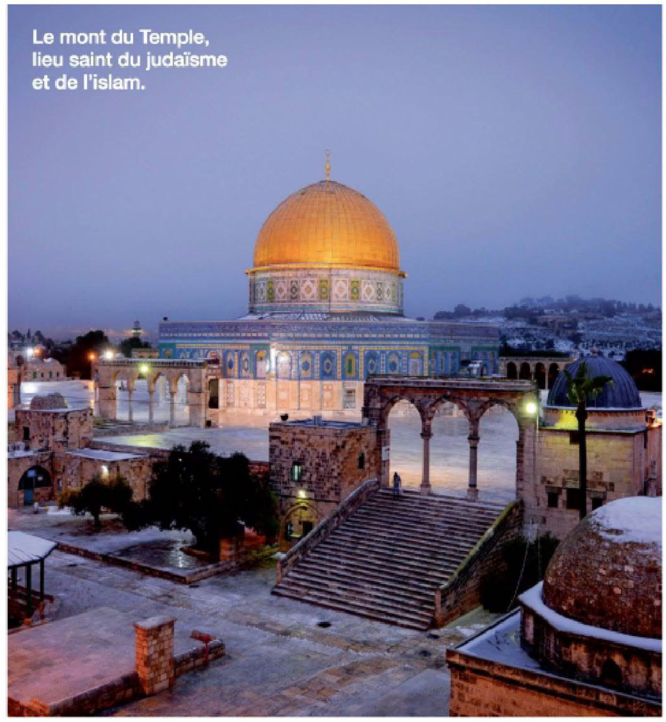
Le château d'Angers, dressé sur un éperon rocheux et réputé pour ses splendides jardins.



Messe du Vendredi saint à la cathédrale Saint-Jacques de Jérusalem, située dans la vieille ville.



JOHN STANMEYER/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), MENDY HECHTMAN/FLASH90/REDUX (EN HAUT)



Le mont du Temple, lieu saint du judaïsme et de l'islam.

4
JÉRUSALEM

Passionnez-vous pour l'histoire religieuse

ÉPICENTRE des trois monothéismes – le judaïsme, l'islam et le christianisme –, la vieille ville de Jérusalem est un régal pour ceux qui s'intéressent à la religion, qu'ils soient de simples curieux ou des spécialistes purs et durs. Ses antiques murailles abritent le dôme du Rocher d'où, selon la tradition musulmane, le prophète Mahomet est monté aux cieux ; l'église du Saint-Sépulcre, qui renferme, selon la tradition chrétienne, la tombe de Jésus ; et le mur des Lamentations, le lieu de prière le plus sacré du judaïsme. Pour les profanes, une visite guidée vous permettra d'approndir vos connaissances sur le sujet.

PRATIQUE Renseignements sur les visites dans le pays : otisrael.com. L'histoire religieuse de Jérusalem tient une place importante dans le voyage organisé par National Geographic Expeditions intitulé « The Holy Land : Past, Present and Future » (La Terre sainte : passé, présent et avenir ») : nationalgeographicexpeditions.com.



Un couple
d'aras rouges
au pays
de la Pura Vida.

5

OBSERVEZ LES OISEAUX AU COSTA RICA

De l'ara de Buffon, dans les plaines caribéennes, au resplendissant quetzal, qui vit dans la canopée, le pays de la Pura Vida donnera un coup de fouet à votre liste d'espèces d'oiseaux.
birdwatchingcostarica.com ; fieldguides.com ; pitpitpit.com

6

RENDEZ-VOUS AUX ÉTONNANTS VOYAGEURS EN BRETAGNE

Rejoignez les romanciers, écologistes, photographes, poètes et penseurs dans la cité fortifiée de Saint-Malo, pour participer à ce festival international qui célèbre chaque année, à travers rencontres, lectures et débats, l'Orient, l'Amérique latine et l'Afrique.
etonnants-voyageurs.com

7

CONSTRUISEZ UN BATEAU DANS LE MAINE (ÉTATS-UNIS)

Si vous tombez en pâmoison devant les lignes d'une barque en bois traditionnelle, la WoodenBoat School de Brooklin, dans le Maine, est pour vous. Vous y apprendrez tout sur la construction de ces bateaux, de la conception à la menuiserie.
thewoodenboatschool.com

8

PAGAYEZ SUR LE MISSOURI SUR LES TRACES DE LEWIS ET CLARK (É.-U.)

En kayak ou en canoë, empruntez l'itinéraire suivi par Lewis et Clark en 1804-1806. Sur les ordres du président Thomas Jefferson, ils empruntèrent un quillard de 16 m pour ouvrir une voie commerciale jusqu'au Pacifique.
missouririverwatertrail.org



Un champs de café, en Colombie.

ROY TOFT/ NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (PAGE DE GAUCHE), TIMOTHY FADEK (CI-CONTRE), TH PHOTO/THE FOOD PASSIONATES/CORBIS (EN BAS)

9

BRAVEZ LES REQUINS EN AUSTRALIE

Retrouvez-vous nez à nez avec un grand requin blanc... à travers la paroi d'une cage plongée dans l'océan ! Au large des îles Neptune (Australie), cette expédition aide à recueillir des données sur les requins.
rodneyfox.com.au

10

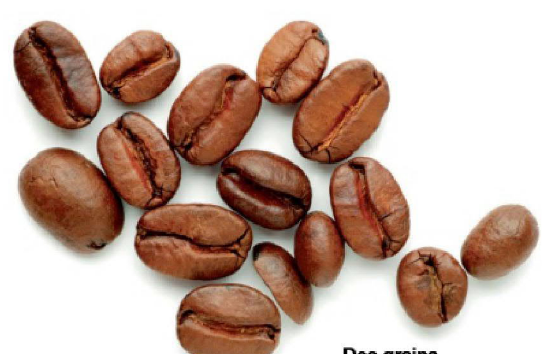
CONNAISSEZ TOUT DE LA CULTURE DU CAFÉ EN COLOMBIE

Initiez-vous aux secrets de votre breuvage matinal dans une plantation de café située dans la région d'Eje Cafetero, surnommée « l'axe du café », dans l'ouest de la Colombie. Habillé en costume traditionnel, vous pourrez participer à la récolte et à la transformation des grains.
recuca.com

11

DEVENEZ ASTRONAUTE D'UN JOUR À BORDEAUX (GIRONDE)

Vous rêvez de voler et de défier les lois de la gravité ? C'est désormais possible grâce à Novespace, filiale du Centre national d'études spatiales. Il propose aux particuliers des vols paraboliques à bord de l'Airbus A310 Zero-G.
airzerog.com



Des grains de café.



Des gastéropodes fossilisés ont été découverts dans la gorge de la Bighorn.

12

VALLÉE DE LA MORT, CALIFORNIE

Sur la piste des fossiles

RIEN DE TEL qu'une randonnée sur les traces des éléphants préhistoriques pour faire un bond dans le temps. Des animaux ressemblant aux mammouths ont parcouru la Vallée de la Mort avant la formation de la Sierra Nevada, qui a donné naissance au milieu inhospitalier que nous connaissons aujourd'hui. Quelques chanceux peuvent examiner de près les empreintes fossilisées de ces créatures dans la zone paléontologique du parc national de la Vallée de la Mort. Normalement fermée au public, cette zone fragile accepte des randonneurs sous la conduite d'un garde forestier. Apprenez comment des animaux tels que les oiseaux, les chameaux et les chevaux vivaient ici il y a des milliers d'années.

PRATIQUE Informations pour les visites (elles sont gratuites, mais se font par tirage au sort) : nps.gov/deva. Ecrivez à deva_information@nps.gov pour plus de détails (indiquez Paleo Hike Lottery dans l'objet de l'e-mail).



TIM FITZHARRIS/MINDEN PICTURES (CI-CONTRE), RANDI HIRSCHMANN/SCIENCE FACTION/CORBIS (EN HAUT À GAUCHE)



La pleine lune se lève au-dessus de Zabriskie Point, dans le parc national de la Vallée de la Mort.



CHRISTOPHER PILLITZ/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), DMITRI ALEXANDER/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (PAGE DE DROITE)

Des artistes cubains dansent lors d'un défilé de rue.

13
CUBA

Offrez-vous le plaisir de guincher

RUMBA, MAMBO, SON, PILÓN: les Cubains ont la danse dans la peau. Depuis des années, les Européens vont dans cette île pour s'imprégner de la culture caribéenne et améliorer leur style. Ce que les Américains peuvent également faire depuis la reprise des relations diplomatiques entre Washington et la Havane. Avec des professeurs agréés, des élèves de tous niveaux apprennent la salsa cubaine, le tango ou le cha-cha-cha dans des studios, à la Havane et à Trinidad. Le soir venu, allez essayer vos nouveaux pas en discothèque.

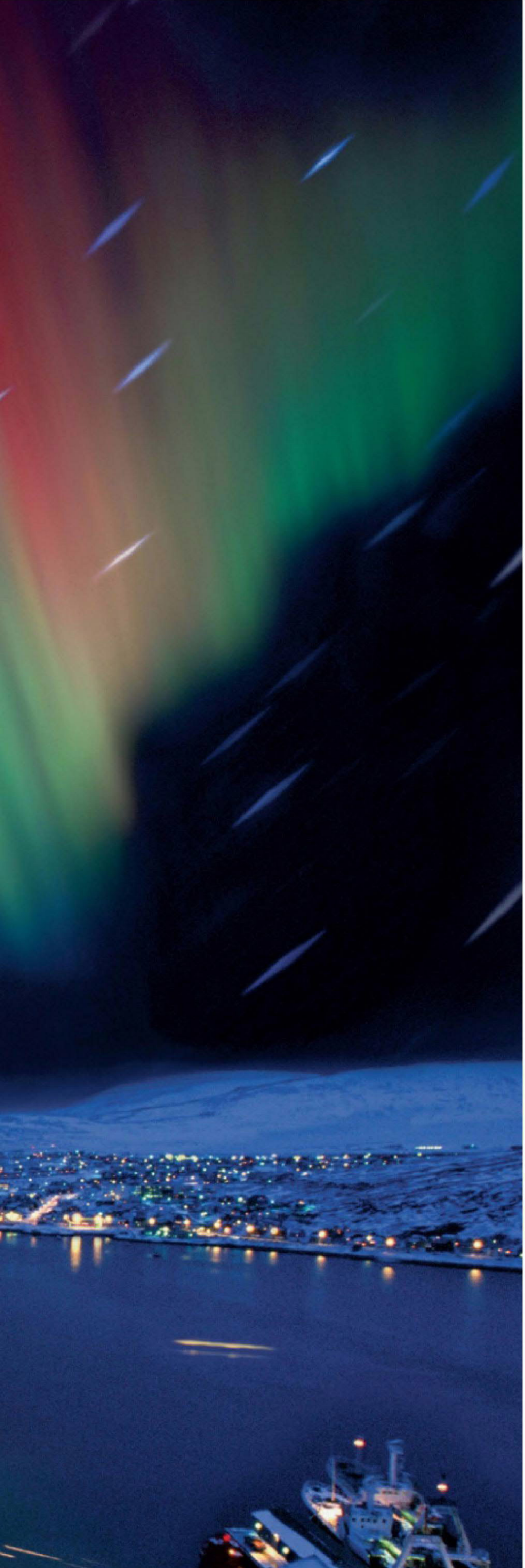
PRATIQUE Des agences de voyage françaises ou cubaines organisent des stages dans différentes villes de Cuba (notamment huwans-clubaventure.fr/voyage/voyage-decouverte/cuba/ucubs).



Des danseurs
de salsa sur la Plaza
Catedral (place
de la Cathédrale),
dans la vieille ville
de La Havane.



Féérie de couleurs d'une aurore polaire au-dessus de Hammerfest, en Norvège.



PER-ANDRE HOFFMANN/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), CODY DUNCAN/AURORA PHOTOS (EN HAUT À DROITE)



Observation d'une aurore boréale dans les îles Lofoten.

14

NORVÈGE

Partez à la découverte des aurores boréales

CONTEMPLER CET INCROYABLE spectacle de la nature peut remplir le plus blasé des adultes d'un émerveillement enfantin. Mais la chasse aux aurores est une affaire délicate : le ciel doit être dégagé, et plus la latitude est haute, mieux c'est – les îles Lofoten, en Norvège, sont idéales pour ça. Augmentez vos chances en traquant le phénomène à bord d'un des navires d'Hurtigruten, qui longent les côtes norvégiennes. La Croisière Astronomie de la compagnie vous promet de vous rembourser si vous n'en voyez pas. Elle comprend aussi des conférences sur le sujet et une visite du Planétarium de Tromsø.

PRATIQUE Sur le site officiel de la Norvège, vous trouverez des détails sur les meilleurs endroits et les saisons idéales pour voir une aurore boréale (visitnorway.fr). Réservez votre croisière avec Hurtigruten (hurtigruten.fr). Ou partez avec Grand Nord Grand Large (gngl.com).



Prélèvement de noms d'immigrants.

15

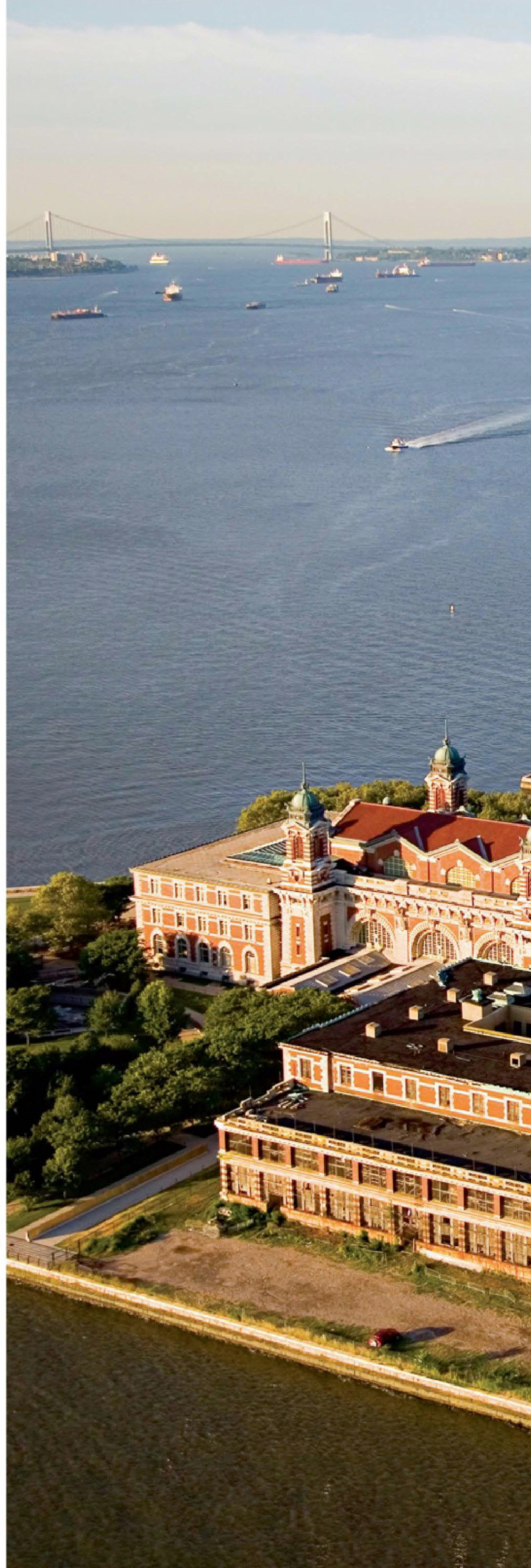
ELLIS ISLAND, NEW YORK

Sur la trace d'histoires familiales émouvantes

AVEZ-VOUS DES MEMBRES de votre famille qui ont émigré aux États-Unis et sont entrés dans le pays par le port de New York, à Ellis Island ? Vous pouvez désormais découvrir leur histoire au musée de l'immigration américaine Ellis Island de New York. Cherchez leurs noms dans la base de données contenant plus de 51 millions de dossiers de passagers : vous apprendrez leur date d'arrivée, leur âge et le nom du bateau qui les a amenés là. Puis vous pourrez reconstituer leur voyage lors d'une visite avec un audioguide ou un gardien. Il vous mettra dans la peau d'un immigrant découvrant les États-Unis.

PRATIQUE Rendez-vous sur la petite île d'Ellis Island en ferry avec Statue Cruises (statuecruises.com). Le musée est gratuit ; une visite à pied de trente minutes part de l'accueil à l'heure pile (nps.gov/elis).

MICHAEL YAMASHITA/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), TODD BIGELOW/AURORA PHOTOS (EN HAUT À GAUCHE)

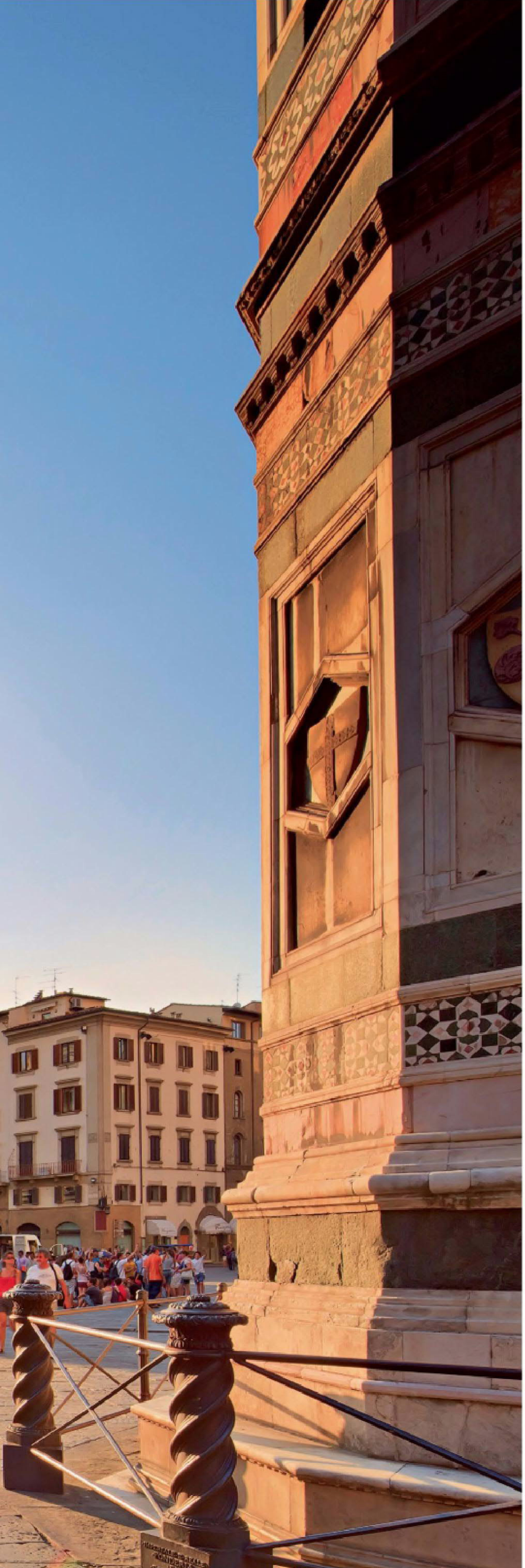




Ellis Island et la statue de la Liberté, dans le port de New York.



Le baptistère de la Piazza del Duomo
(ou place du Dôme), à Florence.



MAURIZIO RELLINI/SIME (CI-CONTRE), KHALIL ELNESER (EN HAUT À DROITE)



Peinture de paysages par des élèves de l'Académie des Beaux-Arts de Florence.

16

FLORENCE, ITALIE

Vivez et appréciez l'art du Quattrocento

AVEC SES TOITS en terre cuite, son élégant Duomo (la cathédrale), ses collines parsemées de cyprès et baignées d'une lumière dorée, Florence envoûte les artistes depuis des siècles. Que vous souhaitiez admirer leurs chefs-d'œuvre de plus près ou que vous nourrissiez vous-même une ambition artistique, cette ville propose le cours qu'il vous faut : d'une demi-journée d'initiation sur l'avènement de la Renaissance – dont un circuit qui vous permettra de découvrir, entre autres, les œuvres de Michel-Ange et de Brunelleschi – à une année d'apprentissage intensif du dessin de mode, en passant par un cours de dessin du corps humain durant cinq jours.

PRATIQUE Vous dénicherez des cours à la Florence Academy of Art (florenceacademyofart.com) et à l'Académie des Beaux-Arts (accademiadarte.it).



L'ancienne cellule
de Nelson Mandela,
dans la prison
de l'île de Robben.



Le Cap et la montagne de la Table, qui surplombe la ville.

KRISTA ROSSOW (PAGE DE GAUCHE), PETER CHADWICK/GETTY IMAGES (CI-CONTRE)

17

LE CAP, AFRIQUE DU SUD

Dans les pas de Nelson Mandela

RETRACEZ LA VIE de Mandela au Cap durant son combat contre l'apartheid – du township de Nyanga, où il était simple recruteur pour la résistance armée, à la mairie, d'où, en 1990, il s'adressa au peuple à sa sortie de prison. Nulle part son héritage ne se ressent avec autant de force qu'au musée de l'île Robben, l'ancienne prison où il a passé dix-huit de ses vingt-sept années d'incarcération. Avec un seau en guise de toilettes, la cellule où il dormait à même le sol est un puissant rappel de la brutalité de l'apartheid et du triomphe de l'esprit humain. Épreuve qui, loin de le briser, a permis au révolutionnaire de se muer en chef d'État vénéré.

PRATIQUE Recueillez des informations détaillées sur le musée sur le site robben-île.org.za.
La société locale Coffeebeans Routes organise un circuit sur la lutte contre l'apartheid au Cap occidental (coffeebeansroutes.com).



Des propriétaires de parcelles affiliés à la coopérative Vines of Mendoza.

18

MENDOZA, ARGENTINE

Initiez-vous à la vinification

ON DIT SOUVENT que la région de Mendoza, qui se déploie à l'est des contreforts des Andes centrales, est la prochaine Napa Valley. Elle attire les aspirants œnologues car, ici, le malbec, un cépage violet-noir, est roi. Une coopérative de la vallée de l'Uco appelée The Vines of Mendoza invite les passionnés à la dégustation au fût, et l'assemblage de vins pour élaborer leur propre cépage lors d'ateliers pratiques. On vous vendra même une parcelle pour vous permettre de cultiver votre raisin et créer votre propre marque.

PRATIQUE Mendoza se trouve à une heure de vol de Santiago, la capitale du Chili. Réservation obligatoire pour la salle de dégustation des Vines of Mendoza (vinesofmendoza.com).

VINES OF MENDOZA (EN HAUT À GAUCHE ET CI-CONTRE)





Le vignoble de la coopérative
The Vines of Mendoza.



Le Forum, à Rome,
en Italie.

19

ARPENTEZ LE FORUM DE ROME (ITALIE)

Vous pouvez vous y aventurer seul. Mais une visite approfondie et guidée de ces ruines – qui autrefois abritèrent le cœur commercial, politique et social de Rome – donne un éclairage sur les rouages de l'Empire, ainsi que sur la vie quotidienne des citoyens et des empereurs à cette époque.
throughteternity.com ; artsetvie.com



À l'université Moonshine, dans le Kentucky.

ALESSANDRO SAFFO (PAGE DE GAUCHE), FRED MINNICK (CI-CONTRE), VLADIMIR NENOV/ISTOCKPHOTO (EN BAS)

20

DISTILLEZ DE L'ALCOOL À LOUISVILLE, DANS LE KENTUCKY (É.-U.)

Bourbon ? Rhum ? Absinthe ? Dites quel est votre breuvage préféré, et les maîtres distillateurs de l'université Moonshine de Louisville vous apprendront à l'obtenir à partir de maïs, de mélasse ou d'armoise.
moonshineuniversity.com

21

FORMEZ-VOUS À LA FAUCONNERIE, EN IRLANDE

Promenez-vous dans les bois autour du château d'Ashford, dans le comté de Mayo, en découvrant l'art ancien de la fauconnerie, et faites voler votre propre faucon à l'école de fauconnerie d'Irlande.
falconry.ie

22

DÉCRYPTEZ L'HOLOCAUSTE À AUSCHWITZ, EN POLOGNE

Synonymes de terreur et de génocide, les camps d'extermination allemands d'Auschwitz ont vu mourir plus de 1 million de personnes au cours de la Seconde Guerre mondiale.
auschwitz.org

23

LANCEZ-VOUS DANS L'ÉCRITURE D'UN ROMAN, À PARIS

Vous avez toujours rêvé d'écrire mais vous n'avez jamais osé ? Lors d'ateliers ponctuels ou réguliers, vous pourrez explorez votre goût pour l'écriture et même commencer votre propre roman.
elisabethbing.fr

24

EXERCEZ-VOUS À LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE AU KERALA, EN INDE

Apprenez les techniques apaisantes de l'ayurveda, le système médical holistique qui est pratiqué en Inde depuis plus de cinq mille ans.
keralaayurvedaacademy.com

25

CRÉEZ VOTRE WHISKY EN ÉCOSSE

Vous aimez ce spiritueux ? Apprenez à en connaître toutes les subtilités à la distillerie Glengoyne, à Glasgow. Après avoir goûté des whiskies issus de fûts uniques, vous fabriquerez votre propre single malt et l'emporterez dans une bouteille de 200 ml.
glengoyne.com



Le *Ginkgo biloba* est utilisé en médecine ayurvédique.



RETROUVER SON CORPS

« Le but de la vie est de la vivre, de la goûter au maximum, de s'ouvrir avec enthousiasme et sans crainte à des expériences nouvelles et riches. »

ELEANOR ROOSEVELT, PREMIÈRE DAME DES ÉTATS-UNIS (1993-1945)

Des skieurs s'approchent du mont Tyree, en Antarctique.



GORDON WILTZIE/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE

26

ANTARCTIQUE

Skiez jusqu'au pôle Sud

PHYSIQUEMENT éprouvante et exigeante sur le plan climatique (sans parler de son coût extravagant), cette excursion jusqu'au pôle Sud n'est pas pour les débutants. Après avoir survolé en avion le passage de Drake pour rejoindre le camp de base, vous partirez à ski de la côte Antarctique et traverserez le plateau du même nom (anciennement plateau Polaire), parcourant quelque 1000 km en deux mois. Vous randonnerez de huit à dix heures par jour au milieu d'un paysage austère marqué par des vagues figées dans la glace et des cimes transperçant le manteau neigeux.

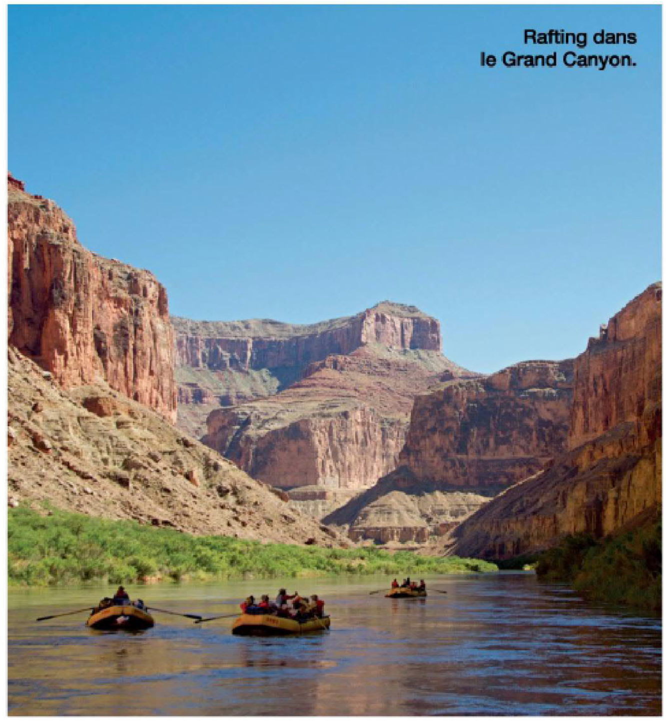
PRATIQUE Outfitter Polar Explorers propose une expédition à ski de 60 jours au pôle Sud, ainsi que des variantes plus courtes (polarexplorers.com).



Descente du Colorado
à bord d'un dory.



PETE MCBRIDE/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), JUSTIN BAILIE/TANDEMSTOCK (EN HAUT À DROITE)



Rafting dans le Grand Canyon.

27

GRAND CANYON, ARIZONA

Affrontez le fleuve Colorado

NE « VOYEZ » PAS le Grand Canyon, vivez-le. C'est ainsi qu'une agence de voyages « vend » la descente intégrale du Colorado, qui serpente au fond de la gorge. Il est vrai qu'il n'y a pas de meilleur moyen de savourer ce que le géologue John Wesley Powell a qualifié de « spectacle le plus sublime de la Terre », après avoir mené, en 1869, la première expédition en bateau sur le fleuve. Depuis votre perchoir glissant, contemplez ce gouffre de roche ancienne qui peut atteindre 1 600 m de haut. Partez pour seulement trois jours… ou jusqu'à 18 pour parcourir les 450 km – ponctués de quarante-sept rapides importants – qui séparent Lees Ferry du lac Mead, en Arizona.

PRATIQUE Partez en radeau pneumatique ou en dory (oars.com/grand canyon). Une liste des compagnies de rafting est disponible sur nps.gov/grca.



JONATHAN IRISH (CI-CONTRE ET PAGE DE DROITE)

Des Alaskan Huskies, en Suède.

28 LAPONIE SUÉDOISE

Conduisez un attelage de huskies

OUBLIEZ LA MOTONEIGE ! Le moyen le plus exaltant de découvrir les vastes étendues sauvages de la Laponie, dans le nord de la Suède, est d'être derrière des huskies qui s'élancent. Le mushing (conduite de traîneau à chiens) vous rapproche de la faune sauvage (élans, lynx...), ainsi que des Samis, peuple de nomades éleveurs de rennes depuis des siècles. En fin de journée, détendez-vous dans un sauna, selon la tradition locale ; puis guettez l'aurore boréale en donnant à manger aux chiens.

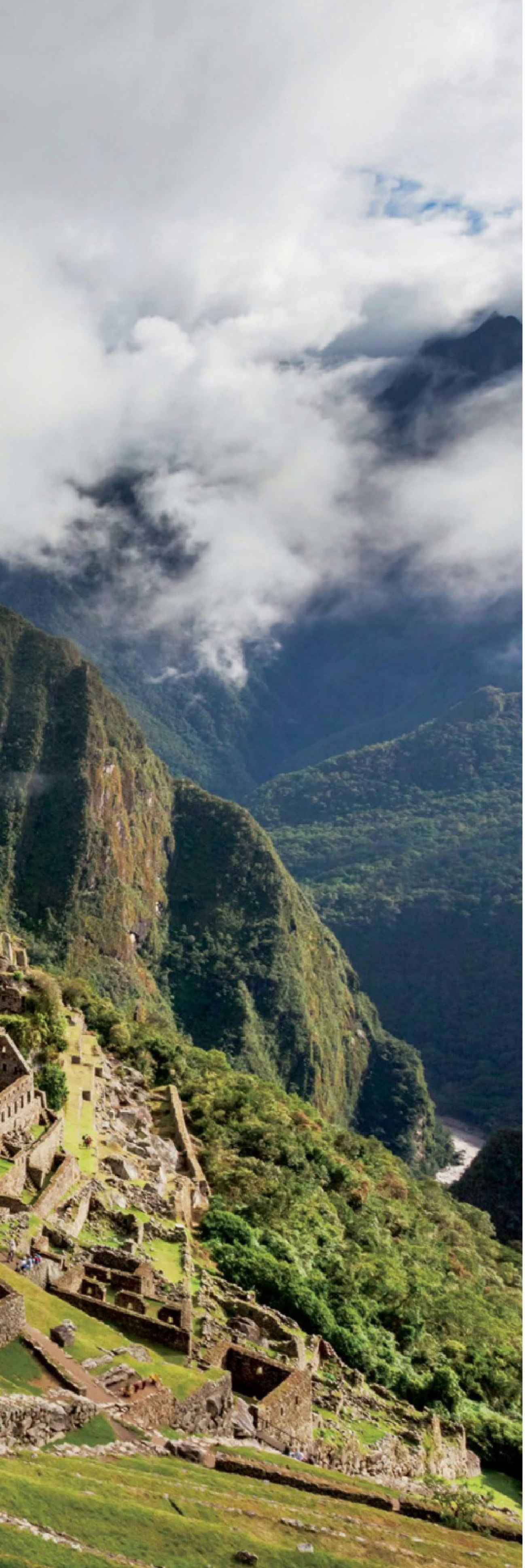
PRATIQUE The Silent Way organise des balades en traîneau à chiens en Laponie (dogsleddingadventures.com). Grand Nord Grand Large également (gngl.com).



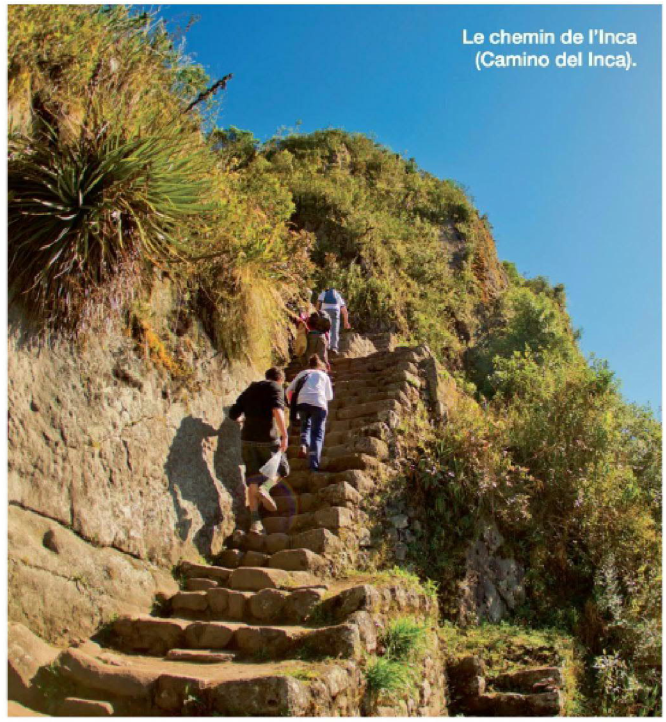
Randonnée en
traîneau à chiens,
en Laponie.



Le brouillard matinal se dissipe au-dessus du Machu Picchu.



PATRICK ENDRES/DESIGN PICS/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), MIKE THEISS/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (EN HAUT À DROITE)



Le chemin de l'Inca (Camino del Inca).

29

PÉROU

Élancez-vous sur le chemin de l'Inca jusqu'au Machu Picchu

LA PLUPART DES VISITEURS prennent le train pour gagner le site précolombien, construit en terrasses sur le versant oriental des Andes péruviennes, à près de 2500 m d'altitude. Mais vous pouvez aussi choisir de vous y rendre à pied, en empruntant le chemin de l'Inca durant quatre jours. Ce sera sûrement l'une des randonnées les plus inoubliables de votre vie. Le parcours de 42 km est éprouvant, les nuits sont froides et l'air est rare, mais la récompense est sans égal : une vue sur l'ancienne cité inca qui se dresse dans la brume au lever du soleil.

PRATIQUE Vous trouverez une liste de voyagistes et divers itinéraires sur incatrailperu.com. G Adventures propose un forfait de 8 jours (randonnée, visite des ruines et d'un village indigène : gadventures.com). Vous pouvez aussi opter pour le voyage solidaire ou l'écotourisme (ecovoyageurs.com).



Les montagnes
de l'Atlas, au Maroc.

30

MARCHEZ DANS L'ATLAS MAROCAIN

S'élevant par endroits à près de 4000 m d'altitude, le massif montagneux de l'Atlas s'étire entre l'Atlantique, la mer Méditerranée et le Sahara. Épine dorsale du Maroc, elle abrite des oasis, des villages berbères isolés et des vallées en terrasses.
visitmorocco.com ; ecovoyageurs.com

31

PRATIQUEZ L'HÉLISKI EN COLOMBIE-BRITANNIQUE, AU CANADA

Quoi de plus grisant que de se faire déposer en hélicoptère en haut des crêtes de la chaîne Columbia, au Canada, pour descendre en schuss dans la neige vierge jusqu'au pied de la montagne ?
canadianmountainholidays.com



Héliski en Colombie-Britannique (Canada).

MASSIMO RIPANI/SIME (PAGE DE GAUCHE), KARL WEATHERLY/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), PHOTASTIC/SHUTTERSTOCK (EN BAS)

32

RAMPEZ SOUS TERRE DANS LE PARC NATIONAL DE WIND CAVE, DANS LE DAKOTA DU SUD (É.-U.)

Enfilez un casque et des genouillères pour ramper avec un guide dans l'une des plus longues grottes du monde, connue pour ses formations de calcite, semblables à des nids d'abeilles – ou boxwork – et les vents forts qui s'engouffrent par son entrée.
nps.gov/wica

33

ARPENTEZ LE SENTIER CÔTIER DU PEMBROKESHIRE, AU PAYS DE GALLES

D'Amroth, au sud, à St. Dogmaels, au nord, le sentier de Pembrokeshire longe sur 300 km une côte sauvage et déchiquetée. Criques abritées, plages, falaises escarpées et petits villages de pêcheurs jalonnent ce parcours.
nt.pcnpa.org.uk

34

DESCENDEZ EN RAFTING DANS LA GORGE DE LA NEW RIVER, EN VIRGINIE-OCCIDENTALE (É.-U.)

Entre remous et eau très vive, la descente en rafting de la gorge la plus longue et la plus profonde des Appalaches ressemble à un tour de montagnes russes entre d'abruptes falaises de grès.
newrivergorgecvb.com

35

JOUEZ AU GOLF SUR LES GRANDS PARCOURS D'ÉCOSSE

Affrontez les éléments pour faire des swings dans les Highlands (Royal Dornoch), à St Andrews (Old Course) ou sur l'un des autres terrains dont dispose le berceau du golf.
haversham.com

36

RANDONNEZ JUSQU'À LA CIUDAD PERDIDA, EN COLOMBIE

On parvient à la Cité perdue pré-inca – découverte en 1972 par des chasseurs de trésors – après 20 km de marche pénible dans la boue. La récompense : des ruines de maisons extraordinaires, des ponts et des cultures en terrasses.
colombia.travel/en





Le grimpeur sur glace Doug Huntley escalade une paroi de Frankenstein Cliff.

CHRIS LINDER (CI-CONTRE ET PAGE DE DROITE)

37

MONTAGNES BLANCHES, NEW HAMPSHIRE

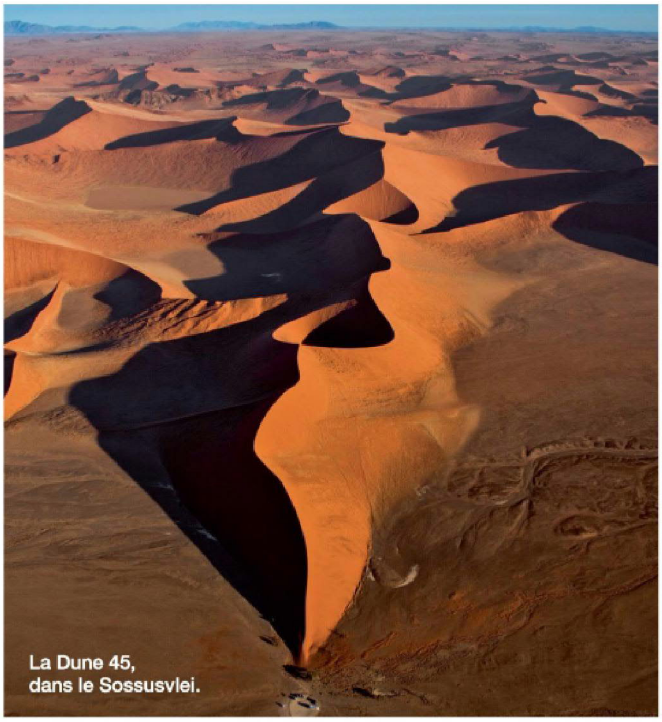
Partez à l'assaut d'une cascade gelée

DEVENUE LA MECQUE DE L'ESCALADE de glace en hiver, la chaîne des Montagnes blanches (White Mountains) attire des amateurs de sensations fortes, venus parfois de loin pour défier ces voies très recherchées de la Nouvelle-Angleterre (États-Unis), comme celles de Frankenstein Cliff. Cette discipline n'est pas pour tout le monde, car elle exige à la fois force, agilité et nerfs d'acier. Et de l'endurance, aussi, pour résister aux températures glaciales durant des heures d'affilée. Mais un bon apprentissage et un équipement adapté permettront aux novices de venir à bout, en quelques jours, de ce splendide paysage gelé.

PRATIQUE L'International Mountain Climbing School de North Conway, dans le New Hampshire, propose une grande variété de cours de base ou de perfectionnement (ime-usa.com).



Voie d’escalade glaciaire sur Frankenstein Cliff, dans les Montagnes blanches.



La Dune 45, dans le Sossusvlei.

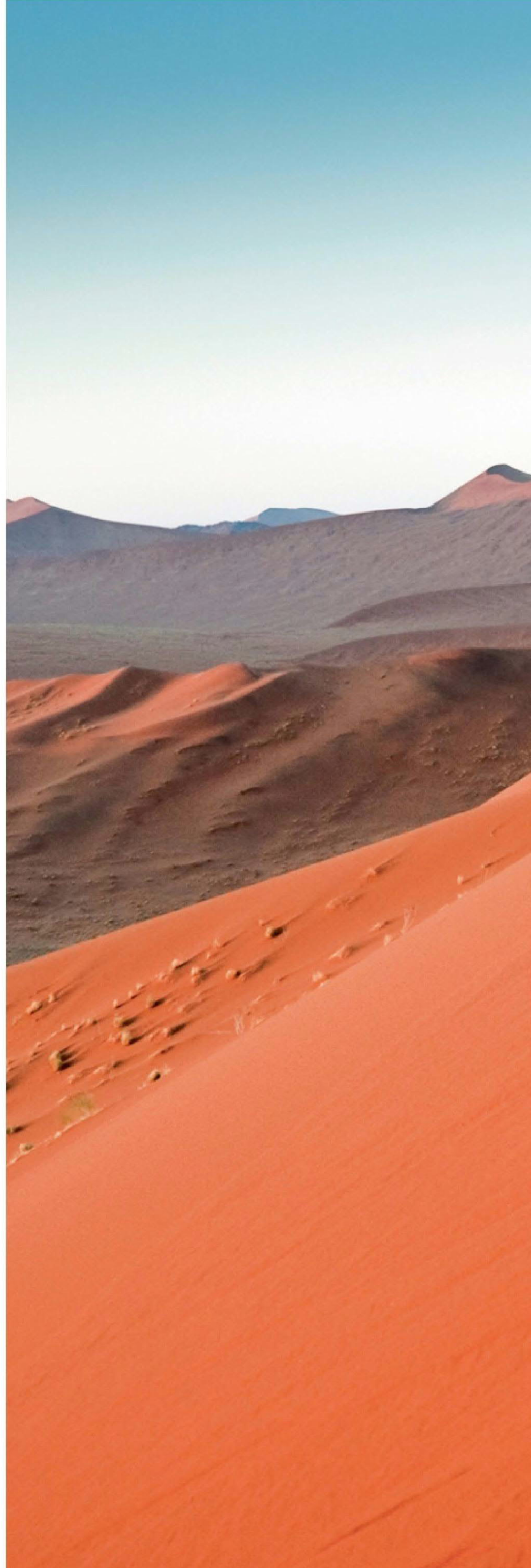
38

SOSSUSVLEI, NAMIBIE

Montez sur Big Daddy

DES VAGUES d'immenses dunes de couleur rouille attirent les grimpeurs dans la région reculée du Sossusvlei, au cœur du parc national du Namib-Naukluft, dans l'un des plus anciens déserts de la planète. La vedette en est Big Daddy (ou Crazy Dune), qui s'élève à plus de 300 m d'altitude, et qui s'escalade en seulement deux heures environ. Avant de redescendre en courant, savourez la beauté plutôt austère du Dead Vlei (« le marais mort »), qui s'étire en contrebas, célèbre pour ses acacias à girafes brûlés par le soleil.

PRATIQUE Prévoyez d'être à l'entrée du parc au lever du jour pour voir les dunes rougeoyer. Wilderness Safaris propose un safari dans le désert de Namibie (wilderness-safaris.com). Si vous préférez voyager sur mesure à prix malins (nomade-aventure.com/surmesure/index).



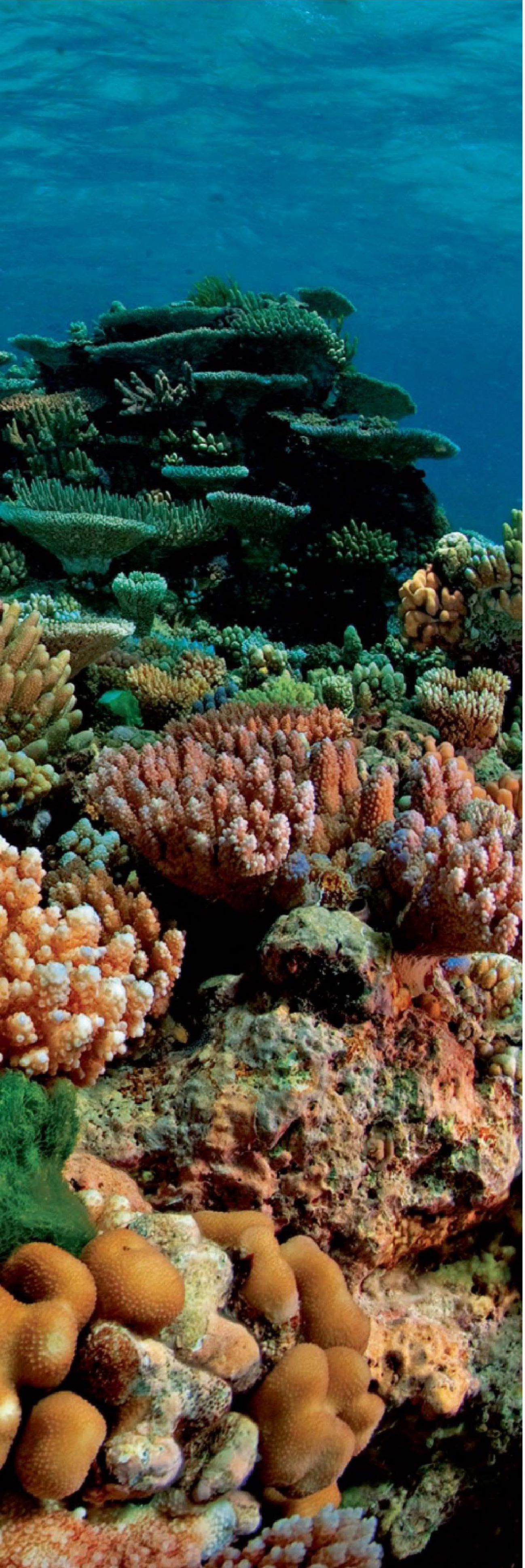
TAI POWER SEEFF (CI-CONTRE), KARINE AIGNER/TANDEMSTOCK (EN HAUT À GAUCHE)

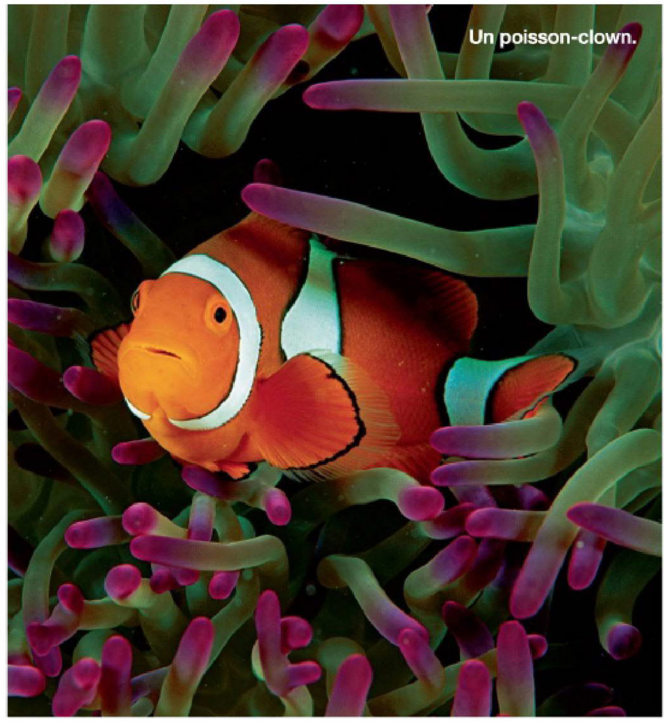


Escalade des dunes au lever du soleil dans le parc national du Namib-Naukluft.



Paradis pour
la plongée, la Grande
Barrière de corail
étincelle de mille couleurs.





Un poisson-clown.

DAVID DOUBILET/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), FRED BAVENDAM/MINDEN PICTURES/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (EN HAUT À DROITE)

39

QUEENSLAND, AUSTRALIE

Plongez le long de la Grande Barrière de corail

LABYRINTHE de quelque 3 000 récifs, 300 bancs de corail et 600 îles, la Grande Barrière de corail, au large de la côte nord-est de l'Australie, est la seule structure vivante visible de l'espace. Les plongeurs ont l'embarras du choix. Vous aimez les poissons tropicaux ? Le parc marin regorge de plus de 1 600 espèces (poissons-chirurgiens, poissons-perroquets, anémones de mer...). Les épaves ? Elles sont nombreuses, dont celle du célèbre SS Yongala, qui grouille de serpents et de tortues de mer. Les baleines de Minke ? Présentes ! Les seiches ? Présentes également ! Les palourdes géantes centenaires ? Encore présentes !

PRATIQUE Informations sur le site officiel : australia.com. L'école de plongée PADI fournit la liste de centres et de magasins de plongée (padi.com).



La mosquée
Bleue d’Istanbul.



Çemberlitas Hamamı, un bain turc traditionnel.

GUIDO COZZI/SIME (PAGE DE GAUCHE), BRUNO EHRS/CORBIS (CI-CONTRE)

40
ISTANBUL, TURQUIE

Relaxez-vous dans un bain turc

EMPRUNTÉ AUX ROMAINS, le hammam favorisait l'hygiène avant l'essor des sanitaires modernes, et servait également de lieu de rencontre. De nos jours, des dizaines de ces bains publics historiques sont encore en service dans tout Istanbul. Les baigneurs passent d'une salle à l'autre, de température et d'humidité variables. Le clou est la salle de gommage en marbre, où un employé (*tellak* pour les hommes, *natir* pour les femmes) vous frotte le corps à l'aide d'un gant exfoliant appelé *kese*. De quoi vous sentir revigoré et plus propre que vous ne l'avez jamais été.

PRATIQUE Une liste de hammams est à disposition sur hammamguide.com. L'un des plus en vogue est Galatasaray Hamamı. Vieux de 500 ans, il est situé à Beyoglu (galatasarayhamami.com).



Dans le parc des Appalaches (États-Unis).





De bonnes chaussures : indispensables pour randonner.

41

EST DES ÉTATS-UNIS

Suivez le sentier des Appalaches

PRENEZ SIX MOIS pour parcourir 3 516 km, le long des vallées et des sommets de la chaîne des Appalaches, entre le mont Springer, en Géorgie, et le mont Katahdin, dans le Maine, et votre vie changera forcément. Pour évoquer les bienfaits d'une sortie en forêt, les Japonais ont une expression : *shinrin-yoku* (« bain de forêt »). Un grand nombre de randonneurs qui parcourent le sentier des Appalaches de bout en bout signalent effectivement une transformation, et affirment avoir plus de confiance en eux, de patience et de lucidité.

PRATIQUE L'organisme à but non lucratif Appalachian Trail Conservancy fournit des informations qui peuvent vous aider à faire vos premiers pas (appalachiantrail.org).

MEG HAYWOOD SULLIVAN/AURORA PHOTOS (CI-CONTRE), JEFF GREENOUGH/TANDEMSTOCK (EN HAUT À DROITE)



L'un des tronçons
les plus authentiques
de la Grande Muraille :
celui de Jinshanling
(province de Hebei).



Randonnée sur les fortifications chinoises, inscrites sur la Liste du Patrimoine mondial de l'Unesco.

ALAN COPSON/GETTY IMAGES (PAGE DE GAUCHE), HERVÉ VINCENT/REA/REDUX (CI-CONTRE)

42
GRANDE MURAILLE DE CHINE

Remontez le temps

S'ÉTIRANT SUR PLUS DE 7 000 KM entre Shanhaiguan, à l'est de Beijing, et le désert de Gobi, la Grande Muraille couvre à peu près la même distance que celle qui sépare Dublin et Abou Dhabi. La construction de la forteresse, en pierre, en bois et en terre, a commencé au vᵉ siècle av. J.-C. Randonner sur un de ses tronçons, c'est effectuer un voyage dans le temps, qui laisse entrevoir comme rarement la Chine rurale et l'ancien rythme de vie de cette société.

PRATIQUE Terres d'aventure organise des randonnées sur la Muraille depuis des années (www.terdav.com).



Soins minéraux.

43

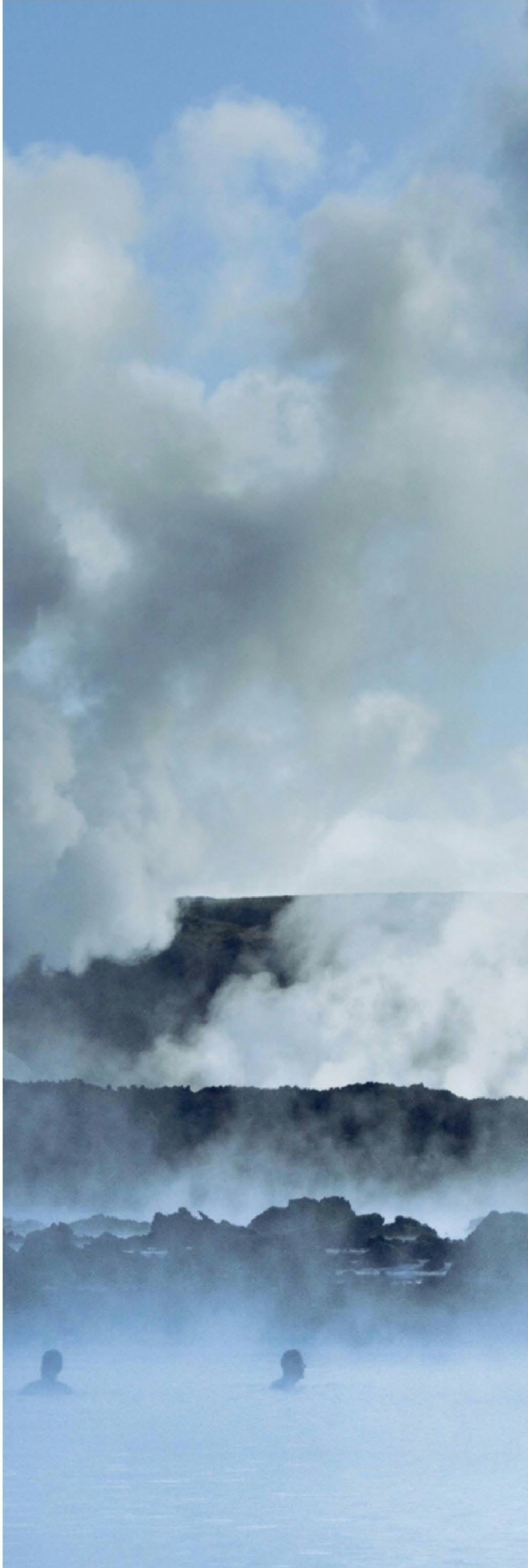
ISLANDE

Baignez-vous dans le Lagon bleu

FORMÉ ACCIDENTELLEMENT, en 1976, par les eaux usées d'une centrale géothermique, le Lagon bleu est devenu synonyme d'Islande. Certains pensent que l'eau géothermique, un mélange d'eau douce et d'eau salée riche en silice et en soufre, qui jaillit à environ 1980 m de profondeur, possède des vertus curatives pour les personnes atteintes de maladies de peau, comme le psoriasis. Quoi qu'il en soit, s'immerger dans l'immense piscine d'un bleu laiteux au milieu d'un paysage volcanique d'une étrange beauté est une expérience inoubliable.

PRATIQUE Il est obligatoire de réserver son billet d'entrée. Choisissez le forfait qui vous convient sur bluelagoon.com.

STEVE ALLEN/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), JONATHAN IRISH (PAGE DE GAUCHE)





Le Lagon bleu, une station thermale en Islande.



Ascension d'une *via ferrata*, dans les Dolomites.

44

ASCENSIONNEZ LES *VIA FERRATA* DANS LES DOLOMITES, EN ITALIE

Grâce aux câbles d'acier, échelles et autres équipements scellés dans les parois rocheuses pour aider les soldats lors de la Première Guerre mondiale, les non-alpinistes peuvent aujourd'hui profiter de la beauté époustouflante des Dolomites. *dolomitemountains.com ; allibert-trekking.com*

45

GRAVISSEZ LE MONT FUJI, AU JAPON

Le Fuji-Yama est aussi sacré pour les bouddhistes qu'il ne l'est pour les shintoïstes. Pèlerins et touristes escaladent le volcan le plus emblématique du monde la nuit, pour voir le soleil se lever sur Tokyo et saluer ce moment magique en criant « banzai ». *fujisan-climb.jp/en*

46

FAITES DE L'ESCALADE LA NUIT DANS L'ALBERTA, AU CANADA

Prenez des rochers escarpés de calcaire et de quartzite, des voies d'escalade et des cascades de glace, ajoutez-y un ciel nocturne et vous avez les conditions idéales pour grimper et descendre en rappel sous les étoiles. *jasperdarksky.travel ; rockaboo.ca*

47

OFFREZ-VOUS UNE CURE À BADEN-BADEN, EN ALLEMAGNE

Plongez-vous dans ces sources riches en minéraux jaillissant sous cette ville de la Forêt-Noire à 2 000 m de profondeur et déjà connues des Romains pour leurs vertus curatives. *baden-baden.de*



Le Fuji-Yama, au Japon.

PATTITUCCIPHOTO (PAGE DE GAUCHE), RUDY SULGAN/CORBIS (CI-CONTRE), CHARLES MANN/GETTY IMAGES (EN BAS)

48

PÉDALEZ SUR LA ROUTE CIRCULAIRE, EN ISLANDE

Falaises spectaculaires, icebergs teintés de cobalt, volcans et champs de lave forment la toile de fond de ce périple en vélo sur la Route 1 : environ 1340 km qui fait le tour de l'île. *visiticeland.com*

49

SILLONNEZ LA GREAT PRAIRIE HIGHWAY DU MISSOURI AU NOUVEAU-MEXIQUE (É.-U.)

La piste historique de Santa Fe s'étire sur quelque 1500 km et traverse cinq États. Elle conserve la trace des ornières creusées par les roues en bois des diligences qui emmenaient les pionniers vers l'Ouest. *nps.gov/safe*

50

GRIMPEZ SUR LE KILIMANDJARO, EN TANZANIE

Cette montagne isolée – la plus haute du monde – a inspiré bien des mythes et légendes. Le « toit de l'Afrique » est en réalité le plus accessible des sept sommets à escalader. *thomsontreks.com*

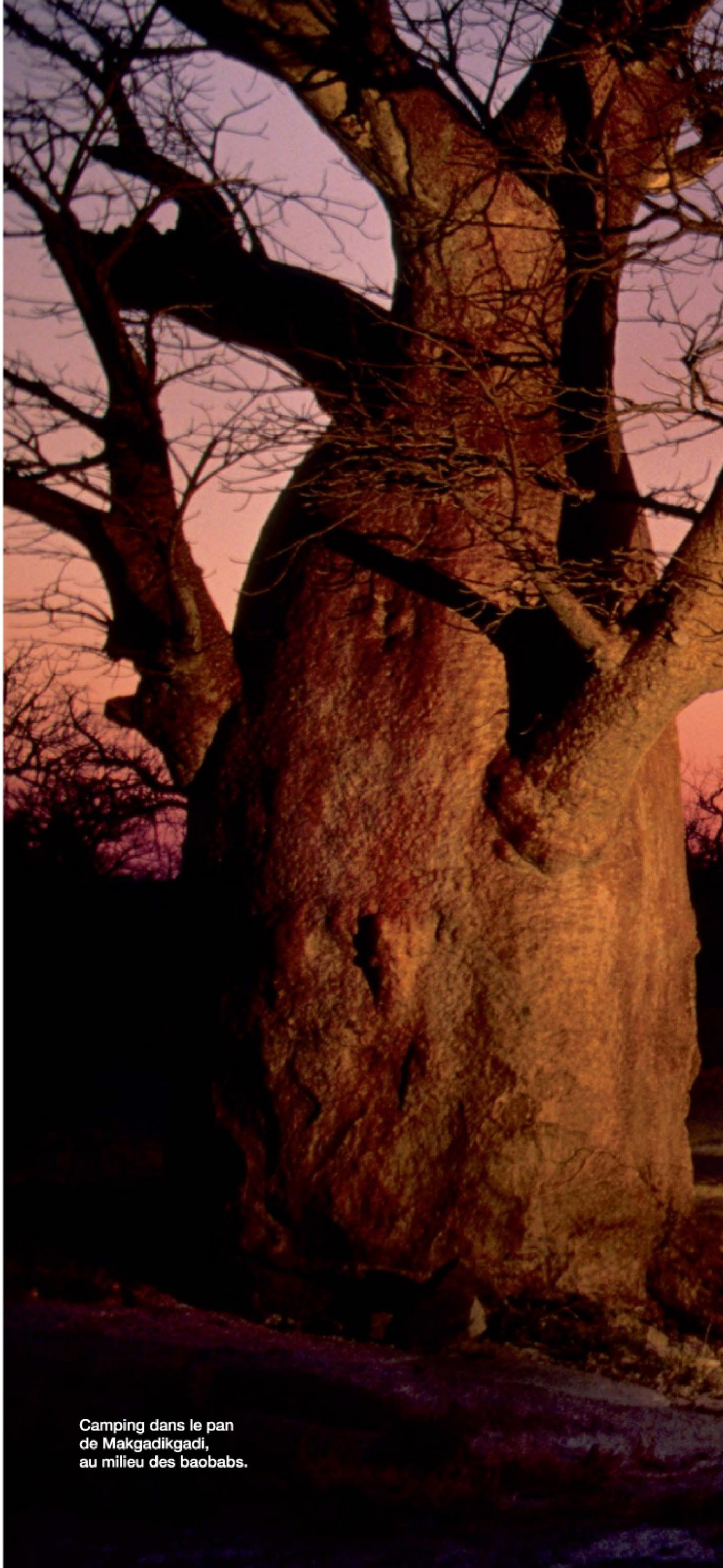


51
BOTSWANA

Émerveillez-vous devant le pan de Makgadikgadi

VESTIGE d'un immense lac qui s'est évaporé il y a des millions d'années, le pan de Makgadikgadi ressemble à un vaste désert de sel, d'où émerge, ici ou là, un baobab. Les âmes aventureuses viennent dans ces 15 000 km² au cœur du Kalahari pour répondre à leur besoin d'émerveillement. Rendez visite aux Sans (qui font partie des derniers chasseurs-cueilleurs d'Afrique), repérez des suricates et des hyènes brunes, et assistez à la migration massive des zèbres pendant la saison des pluies, en hiver.

PRATIQUE Plusieurs organisateurs de safaris proposent des excursions guidées jusqu'aux pans, notamment lors de voyages sur mesure : comme Libre et voyage de Nomade Aventure (nomade-aventure.com/surmesure/index), Safaris à la carte (safaris-a-la-carte.com) et Voyageurs du monde (voyageursdumonde.fr).



FRANS LANTING/MINT IMAGES/AURORA PHOTOS

Camping dans le pan de Makgadikgadi, au milieu des baobabs.



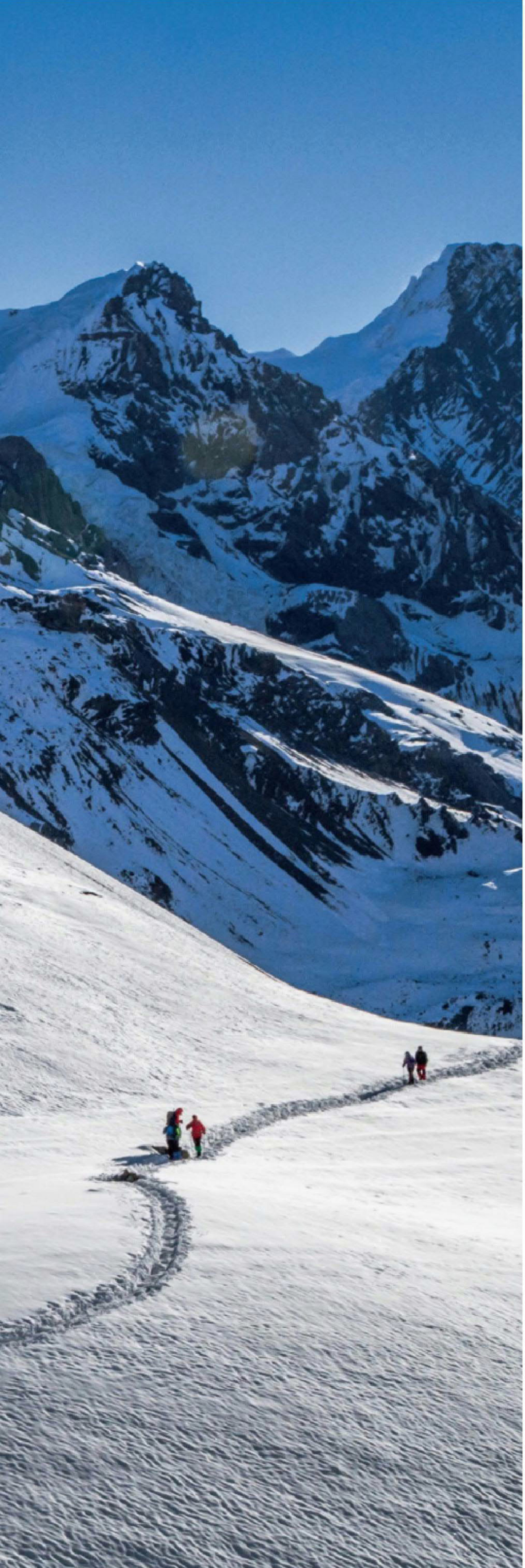
EXPLORER SON ÂME

« L'univers est rempli de choses magiques qui attendent patiemment que nos sens s'aiguisent. »

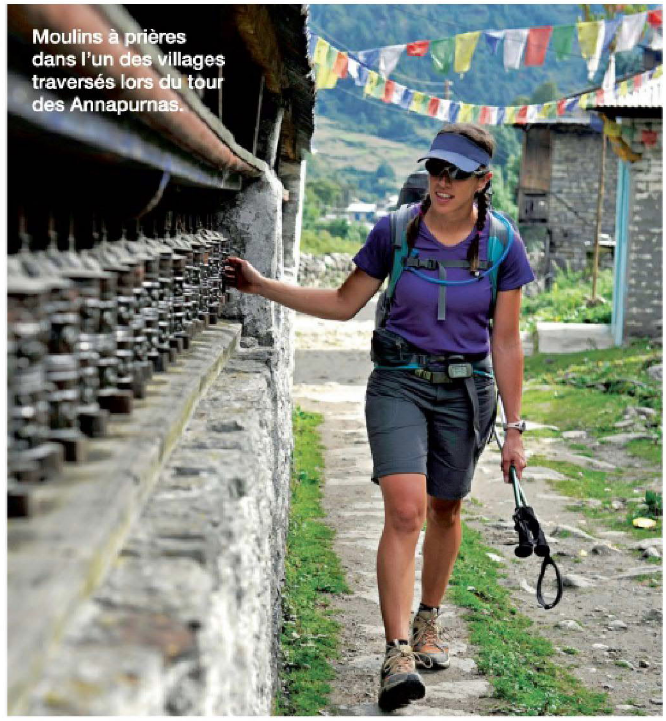
EDEN PHILLPOTTS, ÉCRIVAIN ET DRAMATURGE BRITANNIQUE



Randonneurs passant le col
de Thorung La, dans l'Himalaya.



FENG WEI PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), HAGEPHOTO/AURORA PHOTOS (EN HAUT À DROITE)



Moulins à prières dans l'un des villages traversés lors du tour des Annapurnas.

52

NÉPAL

Faites le tour des Annapurnas à pied

OUVERT AUX ÉTRANGERS depuis 1977, le tour des Annapurnas est devenu une destination classique. Monastères bouddhistes, temples hindous, sources chaudes et forêts de rhododendrons se détachent sur des montagnes qui sont parmi les plus hautes du monde, notamment l'Annapurna et le Dhaulagiri, offrant des paysages spectaculaires. Partout, des drapeaux de prière flottent au vent, et vous pourrez faire halte dans des maisons de thé perdues dans l'immensité. Le temps fort de ce trek qui s'étire sur environ 200 km au cœur du Népal est la traversée du col de Thorung La, qui s'élève à 5 416 m. Autrefois, cette route commerciale servait à transporter des marchandises à dos de yacks et d'ânes.

PRATIQUE Le mois d'octobre est généralement le plus favorable pour effectuer ce trek. Terre d'aventures propose un circuit de 19 jours, dont 12 jours de marche de Besisahar à Naya Pul (terdav.com/ps-nepal/at-trek#).

MARC DOZIER/CORBIS (CI-CONTRE), DIMITRIOS TILIS/GETTY IMAGES (PAGE DE DROITE)



L'intérieur de l'église Saint-Charalambos, dans le monastère d'Agios Stefanos (Saint-Étienne).

53
GRÈCE

Percez le mystère des Météores

LES MONASTÈRES chrétiens orthodoxes des Météores – nom tiré d'un mot grec signifiant « suspendu en l'air » – sont perchés au sommet d'immenses pitons de grès qui se dressent à quelque 350 m au-dessus de la vallée du Pénée (Thessalie). Des moines ermites les ont construits entre le XIVe et le XVIe siècle, afin de pouvoir vivre dans la solitude et la sécurité. Six des vingt-quatre nids d'aigle originels sont restés intacts ; ils sont accessibles aux pèlerins et au commun des mortels par des escaliers qui furent taillés dans la roche dans les années 1920.

PRATIQUE Vous n'avez le temps de visiter qu'un seul monastère ? Privilégiez le Grand Météore, dont la sacristie est tapissée de crânes d'anciens occupants des lieux (visitmeteora.travel/en).



Le monastère d'Agios Nikolaós Anapafsas (Saint-Nicolas Anapafsas), datant du XIVe siècle.



Cerfs-mulets parcourant la prairie du parc national des Badlands.





En équilibre tout en haut d'une aiguille rocheuse, au milieu des Grandes Plaines.

MINDEN PICTURES/AP IMAGES (CI-CONTRE), BEN HERNDON/ TANDEMSTOCK (EN HAUT À DROITE)

54

DAKOTA DU SUD

Enfoncez-vous dans les Badlands

AU COURS des 500 000 dernières années, l'érosion a sculpté les sédiments déposés par la mer qui recouvrait jadis les Grandes Plaines. Ce terrain inhospitalier de buttes, de flèches et de pitons a été appelé Badlands par les Indiens Lakota, qui voyaient là les restes d'un serpent à cornes mythologique. Ce paysage saisissant émerveille aujourd'hui les visiteurs, en particulier aux heures magiques du lever et du coucher du soleil, et lors de la pleine lune.

PRATIQUE Le National Park Service propose des activités gratuites pendant tout l'été, notamment des randonnées guidées par un garde forestier et des conférences sur les fossiles (nps.gov/badl).



Le parc national des lacs de Plitvice, en Croatie, l'automne.

55

ADMIREZ LES LACS DE PLITVICE, EN CROATIE

J. R. R. Tolkien, l'auteur du *Seigneur des anneaux*, n'aurait pas pu inventer un pays naturel plus fantastique que cette vallée boisée couverte de lacs en cascades scintillants reliés par des chutes d'eau et des barrages naturels. *np-plitvicka-jezera.hr/en*

56

REGARDEZ LE SOLEIL SE COUCHER DEPUIS L'ISLA DEL SOL, EN BOLIVIE

Depuis le phare de cette île perdue au milieu du lac Titica – où vivait autrefois le dieu Soleil des Incas –, vous pourrez admirer les Andes enneigées s'embraser au crépuscule. *bolivia.travel*

57

EXPLOREZ LES TEMPLES D'ANGKOR, AU CAMBODGE

Célèbres pour ses aménagements hydrauliques perfectionnés et ses nombreux temples finement sculptés édifiés entre les IXe et XVe siècles, les ruines de la capitale de l'empire khmer s'étendent sur 400 km² dans la province de Siem Reap. *tourismcambodia.com*

58

BAIGNEZ-VOUS À LOURDES, EN FRANCE

Les catholiques se rendent en pèlerinage dans cette ville située au pied des Pyrénées pour boire l'eau de sa source ou s'y baigner. On dit qu'elle est parée de vertus curatives depuis qu'une jeune fille a déclaré y avoir vu la Vierge Marie, en 1858. *en.lourdes-france.org*



Petite fille de l'Isla del Sol, en Bolivie.

AMOS CHAPPLE/GETTY IMAGES (À GAUCHE), BEN PIPE PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), LLOYD PARK/GETTY IMAGES (EN BAS)

59

PRATIQUEZ LE YOGA IYENGAR, EN INDE

Prêt à améliorer votre asana ? A Pune, le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute accepte les élèves pratiquant ce yoga depuis au moins huit ans. *bksiyengar.com*

60

RESSENTEZ LA MAGIE DU MILFORD SOUND, EN NOUVELLE-ZÉLANDE

Taillé par l'herminette *[hache]* magique d'une divinité dans la côte ouest de l'île du Sud, selon une légende maori, ce fjord de 20 km de long abrite des baleines, des manchots, des dauphins, mais aussi des cascades, des forêts tropicales et des sommets couronnés de fins nuages. *newzealand.com/us/milford-sound*

61

ALLEZ VOIR LES ICÔNES D'OHRID, EN MACÉDOINE

Ohrid est connu pour ses plages et ses sports nautiques, mais les fidèles s'y rendent depuis des siècles pour ses églises orthodoxes, qui abritent plus de 800 icônes de style byzantin. *ohrid.com.mk*



Un pendentif maori en jade.



Des pèlerins visitent le temple de Konomineji.

YURIKO NAKAO/REUTERS/CORBIS (CI-CONTRE), MACDUFF EVERTON (PAGE DE DROITE)

62

SHIKOKU, JAPON

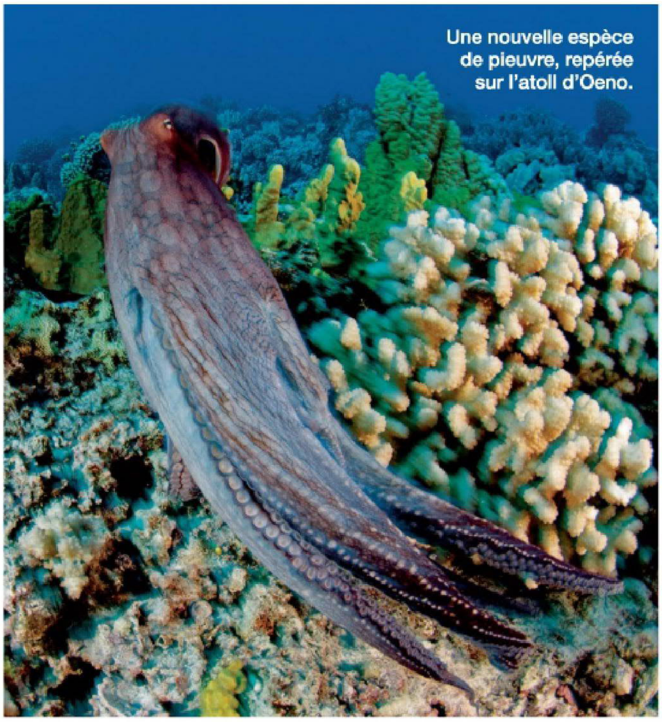
Accomplissez un pèlerinage bouddhiste

MARCHEZ DANS LES PAS de Kobo-Daishi, un moine du IXe siècle, jusqu'aux 88 temples bouddhistes de Shikoku. Entourée de montagnes, c'est la plus petite et la moins visitée des quatre îles principales du Japon. Le circuit de 1200 km traverse un paysage vallonné, un littoral rustique et des plages désertes. Les vrais pèlerins, appelés *o-henro-san,* parcourent la « marche de la vie » dans son intégralité, ce qui peut prendre jusqu'à cinquante jours ; les autres sautent dans un train ou un bus pour gravir les chemins escarpés, comme ceux qui mènent au mont Koya, site de la tombe de Kobo-Daishi.

PRATIQUE Le site officiel de Shikoku (tourismshikoku.org) est une mine de renseignements. Vous trouverez une carte des temples et des conseils sur la préparation du pèlerinage sur shikokuhenrotrail.com.



Un homme récite des prières devant le Kanjizai-ji, temple bouddhiste Shingon, compris dans le pèlerinage de Shikoku.



Une nouvelle espèce de pieuvre, repérée sur l'atoll d'Oeno.

63

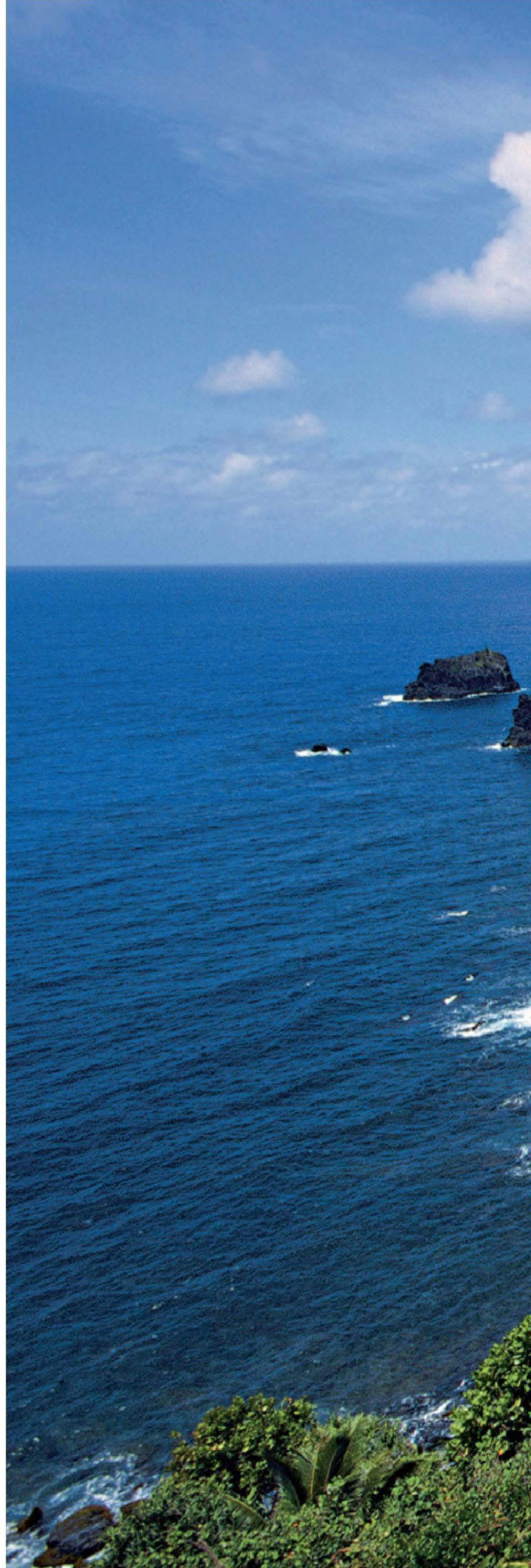
ÎLES PITCAIRN

Extasiez-vous devant une réserve marine intacte

SURTOUT CONNUES parce qu'elles sont peuplées par les descendants des mutins du H.M.S. Bounty – une cinquantaine au total –, les îles Pitcairn sont le dernier territoire britannique d'outre-mer dans le Pacifique. En collaboration notamment avec la National Geographic Society, la population a voté, au début de 2015, la création d'une aire marine protégée, où le prélèvement de ressources vivantes est interdit autour des quatre îles qui composent le groupe des Pitcairn. Cette aire concerne plus de 830 000 km² d'un des écosystèmes marins les plus intacts de la planète, dont le 40 Mile Reef, le récif corallien le mieux développé que l'on connaisse.

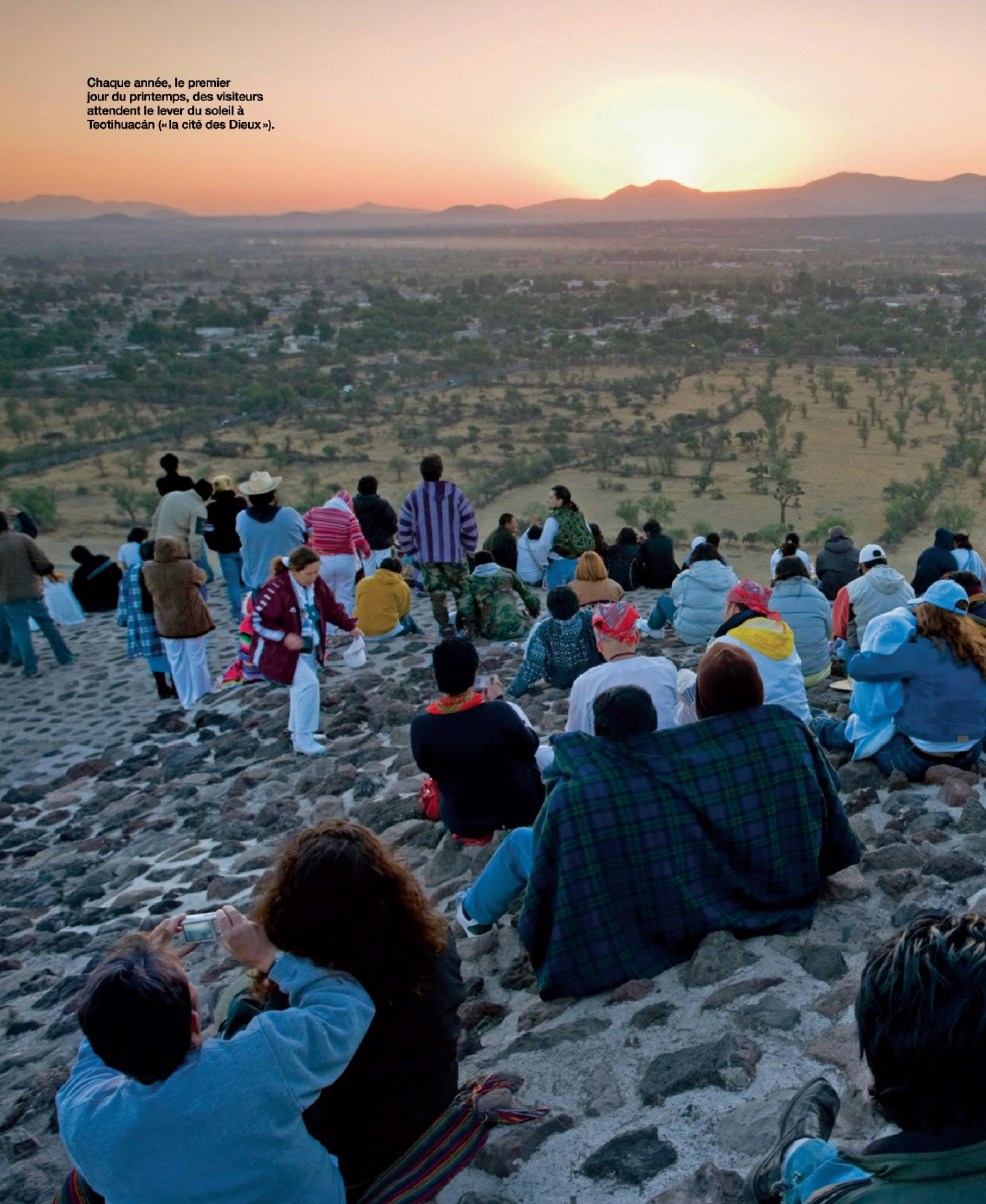
PRATIQUE Consultez le site des îles sur visitpitcairn.pn. Pitcairn est accessible uniquement par bateau ; on peut réserver sa croisière auprès de Ponant (ponant.com) ou de Croisièrenet (croisierenet.com).

DANITA DELIMONT/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), ENRIC SALA/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (EN HAUT À GAUCHE)





Le littoral accidenté de l'île Pitcairn, dans le Pacifique Sud.



Chaque année, le premier jour du printemps, des visiteurs attendent le lever du soleil à Teotihuacán («la cité des Dieux»).





Danseurs près de la pyramide du Soleil.

64

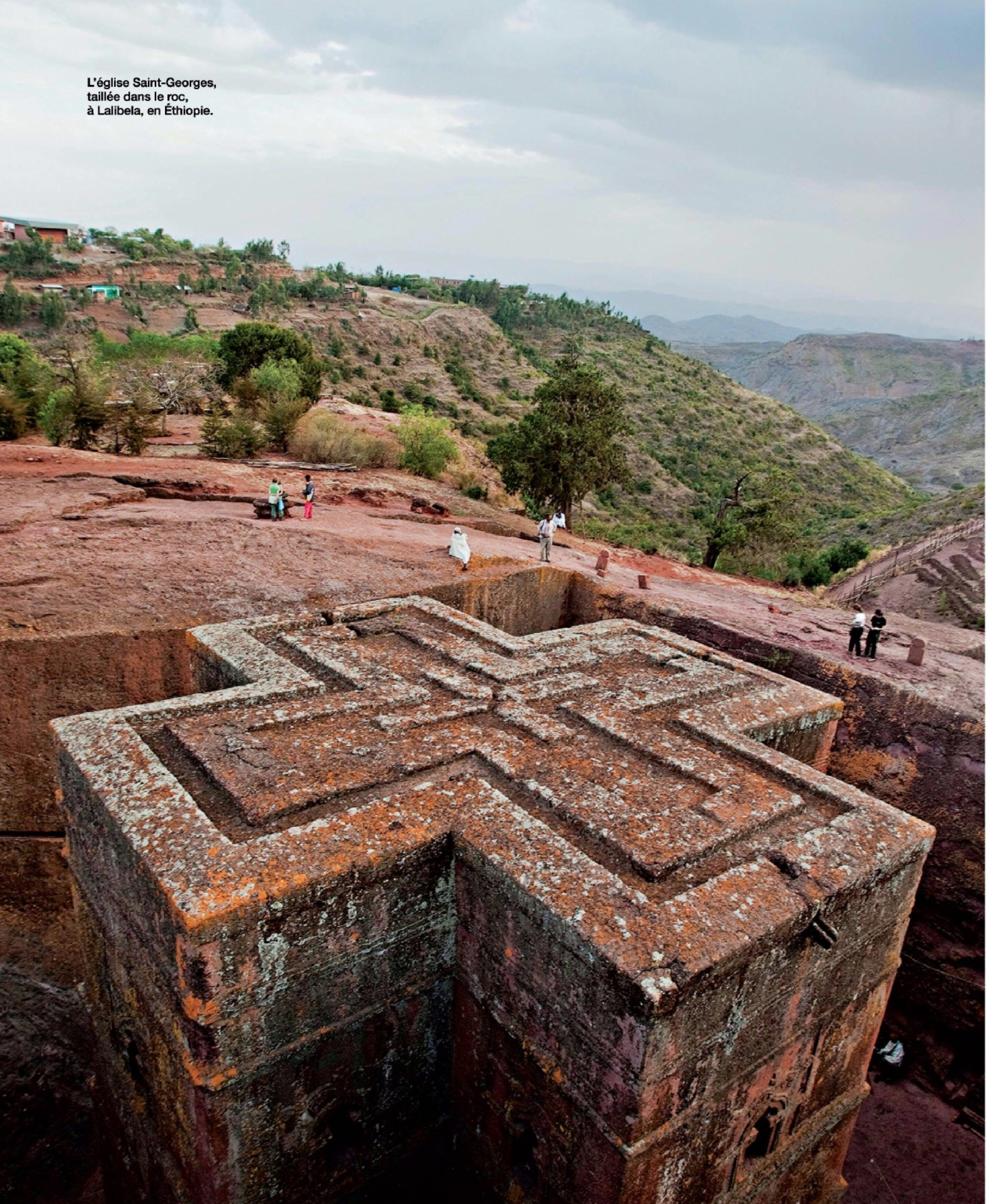
TEOTIHUACÁN, MEXIQUE

Célébrez l'équinoxe de printemps

JOIGNEZ-VOUS à la foule qui se rassemble au sommet de la pyramide du Soleil quelques heures avant l'aube de l'équinoxe du printemps, afin de psalmodier, chanter, prier pour saluer le soleil qui se lève au-dessus de la Sierra Madre. L'orientation de cette pyramide, vieille de 2 000 ans, qui se dresse à une hauteur équivalente à celle d'un immeuble de vingt étages au-dessus des ruines de Teotihuacán, a été déterminée par la position du soleil à son zénith. Certains se rendent à cette cérémonie New Age pour honorer les divinités antiques ; d'autres, pour se relier à leur histoire et leur famille.

PRATIQUE On atteint les ruines (à environ 50 km au nord de Mexico) en bus depuis le gare routière Terminal Norte (visitmexico.com). L'université d'État d'Arizona dispose d'une mine d'informations (teo.asu.edu).

FRANS LEMMENS/HOLLANDSE HOOGTE/REDUX (CI-CONTRE), MARCO UGARTE/AP IMAGES (EN HAUT À DROITE)



L'église Saint-Georges, taillée dans le roc, à Lalibela, en Éthiopie.



Des pèlerins célèbrent Fasika (la Pâques éthiopienne).

TOBY ADAMSON/DESIGN PICS (PAGE DE GAUCHE), ANTHONY PAPPONE/GETTY IMAGES (CI-CONTRE)

65 ÉTHIOPIE

Fêtez Pâques à Lalibela

LALIBELA, où onze églises orthodoxes éthiopiennes ont été taillées dans la roche rouge volcanique il y a quelque huit cents ans, n'a rien d'un musée figé. Les églises sont encore utilisées de nos jours ; elles attirent des prêtres, des religieuses et des fidèles de blanc vêtus, surtout pour Fasika (la Pâques en Ethiopie), qui marque la fin des huit semaines de jeûne du carême par une longue messe à la lumière des cierges. Celle-ci se termine, le matin de Pâques, par un grand festin pour célébrer le Christ ressuscité.

PRATIQUE Vous trouverez de plus amples renseignements sur le site bestethiopia.com. La Maison de l'Afrique (maisondelafrique.com) et Voyageurs du Monde (voyageursdumonde.com) proposent des circuits comprenant la visite de Lalibela.



La Voie lactée du sud
brille au-dessus du désert
d'Atacama, au Chili.





Le volcan Parinacota.

66

DÉSERT D'ATACAMA, CHILI

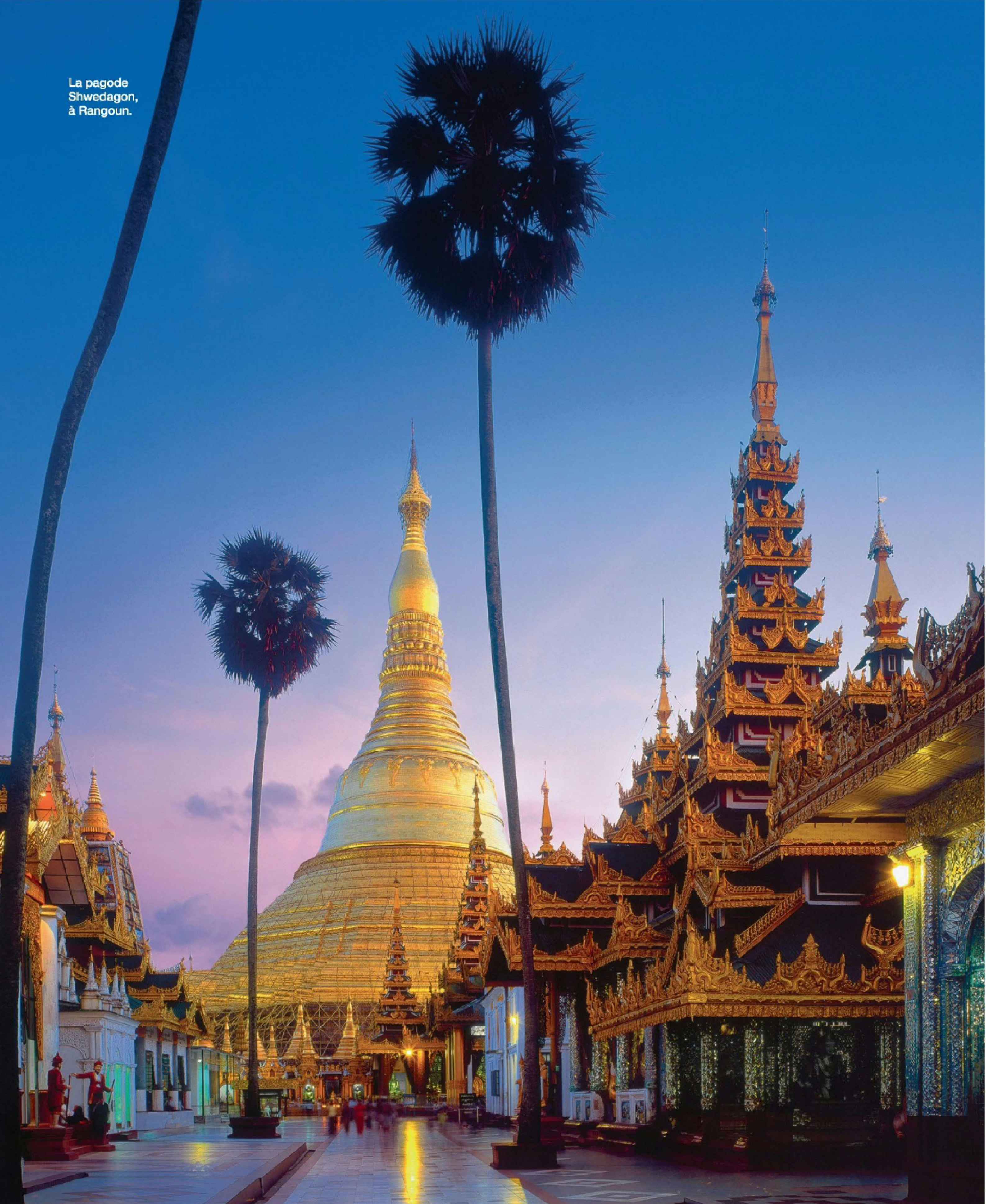
Contemplez un ciel étoilé

DES LACS SALÉS, des canyons sculptés par le vent, des geysers, des vagues de dunes et des volcans qui atteignent les 6000 m de haut : le désert d'Atacama – une bande de près de 1 000 km de long coincée entre le Pacifique et les Andes – invite souvent à des comparaisons avec d'autres planètes. D'ailleurs, la Nasa effectue des essais de rovers martiens dans cet environnement extrêmement sec. Quel meilleur endroit sur Terre pour regarder vers le ciel ? Grâce à l'absence de pollution lumineuse et à la sécheresse de l'air, ce désert de haute altitude est en effet l'un des meilleurs sites du globe pour observer les étoiles.

PRATIQUE San Pedro de Atacama est le principal point de départ des excursions d'une journée et des aventures dans le désert (chile.travel/fr).

BABAK TAFRESHI/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), SERGI BALLIVIAN/ TANDEMSTOCK (EN HAUT À DROITE)

La pagode Shwedagon, à Rangoun.





Des fidèles en train de prier dans l'un des temples de Bagan.

GÜNTER FRÄFENHAIN/SIME (PAGE DE GAUCHE), EZEQUIEL SCAGNETTI/REPORTERS/REDUX (CI-CONTRE)

67

MYANMAR (Birmanie)

Laissez-vous éblouir par les temples antiques

PLUS DE 2 000 TEMPLES parsèment le paysage environnant la ville antique de Bagan. Des portes de chapelles richement sculptées révèlent d'immenses bouddhas, des autels scintillants et des peintures murales vieilles de plusieurs siècles. Mais le site le plus sacré pour les bouddhistes birmans reste la pagode Shwedagon. Datant de 2 500 ans, elle est située à près de 650 km au sud, à Rangoun. Le stupa plaqué or et incrusté de diamants renfermerait des mèches de cheveux du Bouddha, parmi d'autres reliques.

PRATIQUE Vous trouverez d'autres renseignements sur ancientbagan.com et shwedagonpagoda.com. L'agence de voyage locale Routes de Birmanie propose un itinéraire comprenant les visites des deux sites (routes-de-birmanie.com).



Bâtons de marche décorés d'une coquille Saint-Jacques.

68

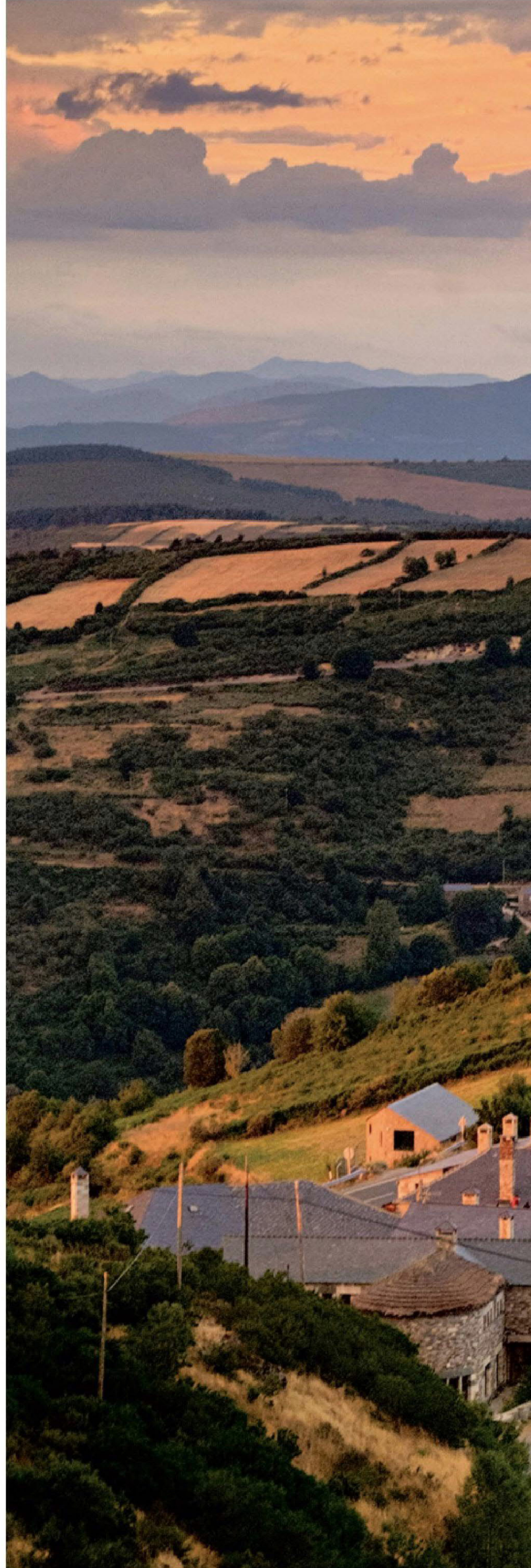
ESPAGNE

Recueillez-vous sur le chemin de Compostelle

IL FUT UN TEMPS où les pèlerins pieux venaient à pied de toute l'Europe jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle, située au nord-ouest de l'Espagne, où une cathédrale avait été édifiée en l'honneur de ce qu'on croyait être la tombe de l'apôtre Jacques. Aujourd'hui, la plupart des marcheurs commencent le célèbre chemin juste de l'autre côté de la frontière française, à Saint-Jean-Pied-de-Port. De là, ils parcourent près de 800 km en environ un mois, s'arrêtant pour la nuit dans des *albergues* – auberges pour pèlerins disséminées sur le chemin.

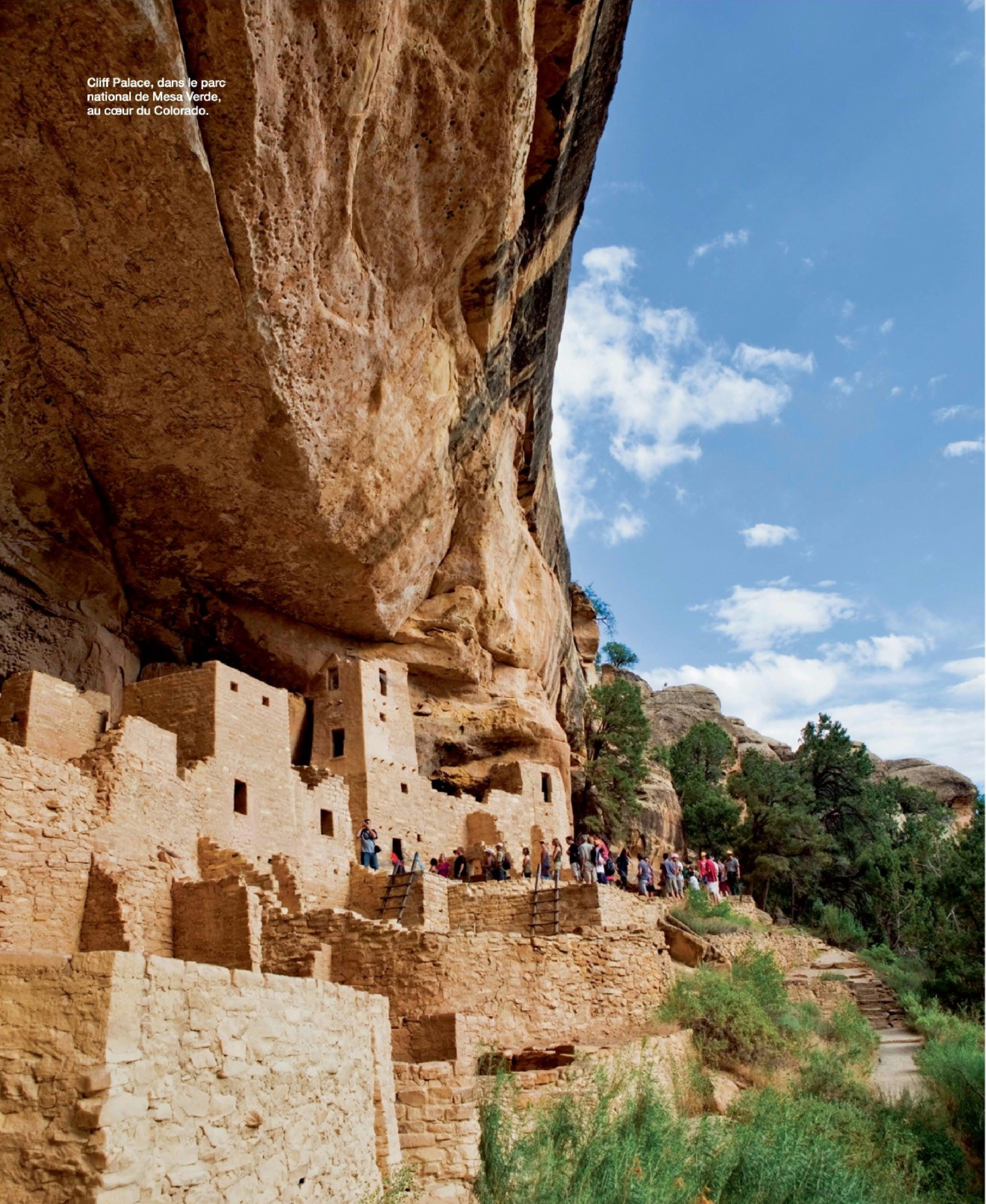
PRATIQUE Pour préparer votre voyage, consultez le site de l'Agence de coopération interrégionale et réseau Chemins de Saint-Jacques de Compostelle (chemins-compostelle.com). National Geographic Expeditions vous guide le long des tronçons les plus pittoresques à partir de Pampelune (nationalgeographicexpeditions.com).

JIM RICHARDSON/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE), KEN SCICLUNA/GETTY IMAGES (EN HAUT À GAUCHE)





Le village de O Cebreiro,
première halte pour
les pèlerins qui arrivent en
Galice, en Espagne.



Cliff Palace, dans le parc national de Mesa Verde, au cœur du Colorado.

69

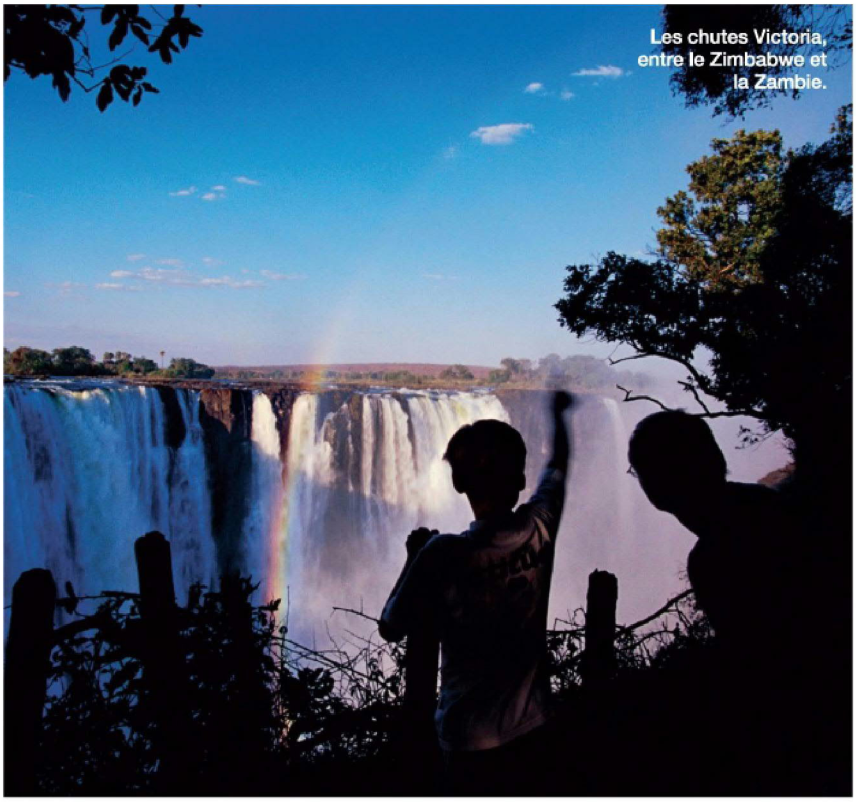
DÉCOUVREZ D'ANCESTRALES RUINES PUEBLO, DANS LE COLORADO (É.-U.)

Imaginez ce qu'était la vie du peuple ancestral Pueblo lors d'une visite avec un garde forestier de Cliff Palace, l'une des six cents anciennes habitations troglodytiques du parc national de Mesa Verde.
nps.gov/meve

70

RÊVEZ DEVANT LES CHUTES VICTORIA, ENTRE LA ZAMBIE ET LE ZIMBABWE

Le patrimoine mondial de l'Unesco décrit les chutes tonitruantes de 90 m de haut et de 1600 m de large qui enjambent la frontière entre la Zambie et le Zimbabwe comme « le plus grand rideau d'eau tombante du monde ».
victoriafallstourism.org



Les chutes Victoria, entre le Zimbabwe et la Zambie.

BRYAN MULLENNIX/GETTY IMAGES (À GAUCHE), LOUISE GUBB/CORBIS SABA (CI-CONTRE), MICHELLE MCMAHON/GETTY IMAGES (EN BAS)

71

PASSIONNEZ-VOUS POUR LE PARC NATIONAL DE KAKADU (AUSTRALIE)

Vaste étendue sauvage et vierge où les Aborigènes vivent depuis 50000 ans – comme le prouvent les milliers d'anciennes peintures rupestres présentes – le Kakadu est l'équivalent australien du parc national du Serengeti, en Tanzanie.
parksaustralia.gov.au/kakadu

72

ESCALADEZ LES VOLCANS DU VIRUNGA, EN AFRIQUE CENTRALE

Escaladez les 4507 m du mont Karisimbi. Ce volcan en sommeil est l'un des huit qui forment une chaîne à cheval sur les frontières du Rwanda, de l'Ouganda et de la République démocratique du Congo.
visitvirunga.org

73

PRIEZ À TAIZÉ (BOURGOGNE)

Fondée au lendemain de la Seconde Guerre mondiale afin d'apporter un réconfort spirituel aux Européens, la communauté monastique et œcuménique de Taizé accueille surtout, aujourd'hui, de jeunes chrétiens pour des réunions de prière d'une semaine.
taize.fr

74

EMBARQUEZ POUR UNE CROISIÈRE SUR LE NIL, EN ÉGYPTE

Du tombeau de Toutankhamon, dans la vallée des Rois, jusqu'au temple de Philæ, dédié à la déesse Isis, une croisière sur le Nil est un cours intensif en égyptologie.
egypt.travel

75

MÉDITEZ DANS LES MONTS DU FOREZ (LOIRE)

Penser, réfléchissez ou pratiquez le yoga au château de Goutelas, à Marcoux. Chaque année, un thème vient orienter causeries, ateliers et pratiques du stage. Ouvert à tous, du débutant au professionnel.
yoga-eva-ruchpaul.com



Une statue du temple de la reine Hatshepsout.

AGIR AVEC SON CŒUR

« Vous donnez peu quand vous donnez vos biens. C'est en donnant de vous-mêmes que vous donnez vraiment. »

KAHLIL GIBRAN, POÈTE LIBANO-AMÉRICAIN



Le gigantisme des séquoias du parc national de Redwood suscite l'admiration des visiteurs.



RICH WHEATER/AURORA PHOTOS

76
CALIFORNIE DU NORD

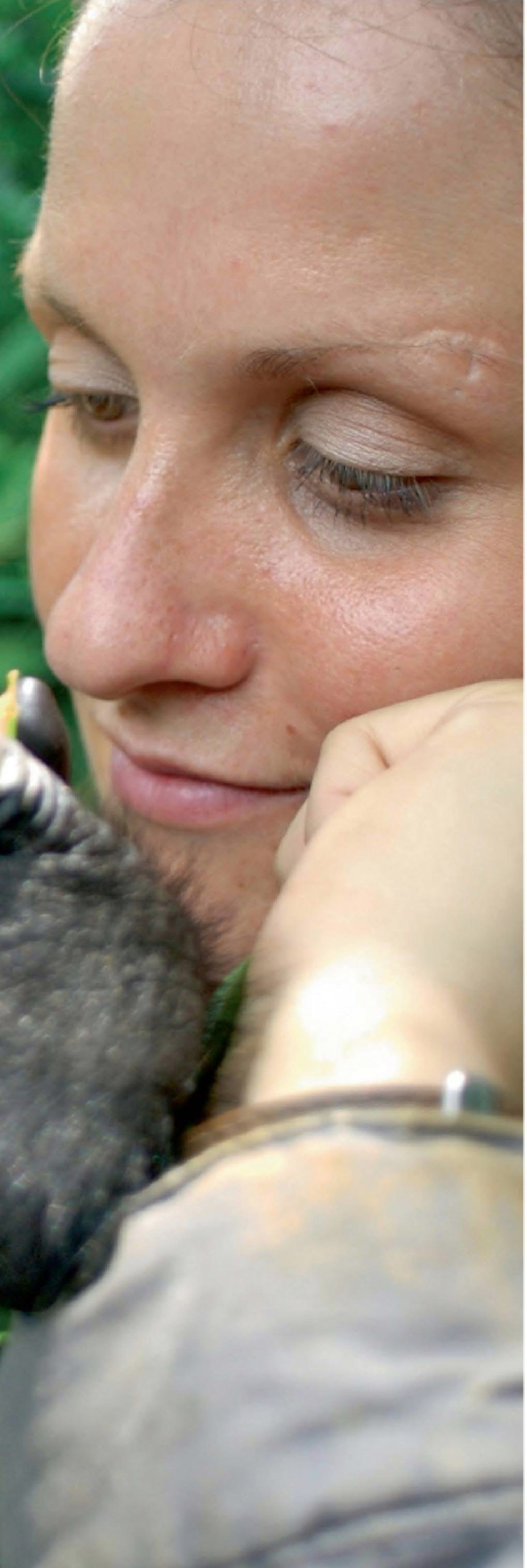
Donnez de votre temps pour les séquoias géants

SE TENIR AU MILIEU DES SÉQUOIAS est une expérience stimulante, mais participer à leur entretien peut s'avérer profondément émouvant. Dans le parc national de Redwood et les parcs d'État, de très nombreuses activités sont réservées aux bénévoles : répondre aux questions des visiteurs, participer aux études de terrain, parcourir les sentiers du parc… Cette bande boisée du nord-ouest de la Californie – dont 65 km de littoral accidenté – abrite environ la moitié des derniers séquoias anciens de l'État.

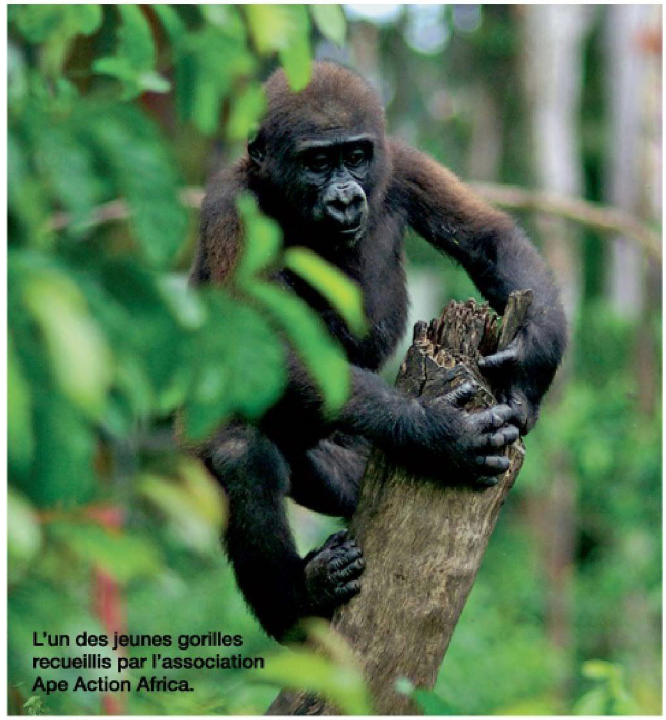
PRATIQUE L'investissement en temps peut aller d'une journée pour nettoyer la plage à trente-deux heures par semaine, contre un hébergement en camping-car équipé de tous les branchements. Vous trouverez plus de renseignements sur nps.gov/redw et pourrez postuler sur volunteer.gov.



Rachel Hogan, directrice de Ape Action Africa, participe à la gestion d'une réserve de primates, dans le parc national de la Mefou, au Cameroun.



FREDERIC COURBET/PANOS PICTURES (CI-CONTRE ET EN HAUT À DROITE)



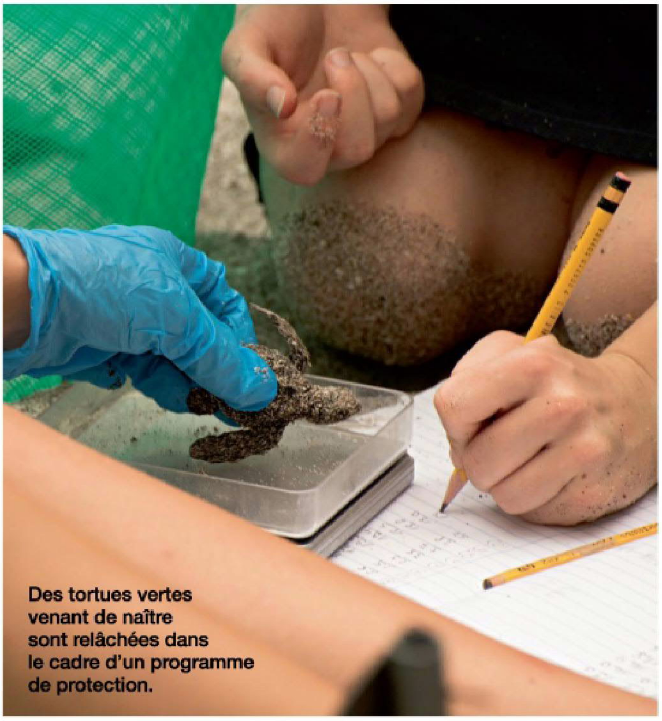
L'un des jeunes gorilles recueillis par l'association Ape Action Africa.

77 CAMEROUN

Protégez les gorilles de la rivière Cross

MENACÉE PAR L'EXPLOITATION forestière commerciale, l'empiétement agricole, la chasse et le piégeage sur son habitat, la population de gorilles de la rivière Cross, dans le sud-ouest du Cameroun, est tombée à 300 individus et aura peut-être disparu dans dix ans. Sur les plateaux riches en biodiversité du Lebialem, situés près de la frontière nigériane, vous pourrez aider le personnel responsable de la conservation à étudier et surveiller ces grands singes magnifiques, et à alerter l'opinion sur leur situation critique. Leur cousin primate, le chimpanzé du Nigeria-Cameroun, est également en danger d'extinction.

PRATIQUE African Conservation Foundation (africanconservation.org) organise des expéditions bénévoles sur les plateaux du Lebialem. Impossible de vous rendre en Afrique ? Adoptez un gorille par l'intermédiaire du Fonds mondial pour la nature (worldwildlife.org).



Des tortues vertes venant de naître sont relâchées dans le cadre d'un programme de protection.



78

COSTA RICA

Secourez les tortues marines

PÊCHE COMMERCIALE, aménagement côtier, débris marins, récolte des œufs par les humains, marées noires : les menaces qui pèsent sur les tortues de mer sont effarantes. On estime qu'entre 0,01 et 0,1% des individus survit jusqu'à l'âge adulte. C'est pourquoi les associations d'écologistes à travers le monde ont besoin de bénévoles pour donner toutes leurs chances à ces animaux très anciens. Participez à des patrouilles de nuit le long des plages de sable noir du parc national de Tortuguero, sur la côte caribéenne du Costa Rica. C'est l'une des zones de ponte des tortues marines les plus importantes de l'hémisphère occidental.

PRATIQUE Pour devenir bénévole, consultez le site du Sea Turtle Conservancy (conserveturtles.org). Biosphere Expeditions propose un séjour similaire (biosphere-expeditions.org).

NEIL EVER OSBORNE/TANDEMSTOCK (CI-CONTRE), MATTHEW HALL/TANDEMSTOCK (EN HAUT À GAUCHE)



Dans le parc national de Tortuguero (Costa Rica), une tortue verte regagne la mer après la nidification.



Koala perché sur un eucalyptus.

BLICKWINKEL/ALAMY STOCK PHOTO (CI-CONTRE), PETER WALTON PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES (PAGE DE DROITE)

79

ÉTAT DE VICTORIA, AUSTRALIE

Radiopistez les koalas dans le bush

RÉPUTÉ POUR LES PANORAMAS spectaculaires qu'offre la Great Ocean Walk, le parc national de Great Otway, au sud-ouest de Melbourne, est aussi le pays du koala. En fait, l'animal emblématique de l'Australie est maintenant si répandu dans certaines zones qu'il représente une menace pour les espèces d'arbres endémiques, même si ses effectifs diminuent ailleurs. Aidez les scientifiques à récolter des données sur le comportement et l'écologie du koala – dans le but de le protéger –, en pratiquant le radiopistage de ces marsupiaux à fourrure, en les recherchant la nuit, en recueillant leurs excréments et en mesurant les arbres.

PRATIQUE Pour plus de renseignements, consultez visitvictoria.com. Earthwatch propose des expéditions de dix jours dans le parc (earthwatch.org).



La dense forêt d'eucalyptus du parc national de Great Otway.



La ville de Plettenberg
au coucher du soleil.





Grands dauphins dans la baie.

80

BAIE DE PLETTENBERG, AFRIQUE DU SUD

Aidez à sauvegarder la vie marine

SITUÉE ENTRE LE CAP et Port Elizabeth, la baie de Plettenberg est connue pour ses larges et belles plages, ses rouleaux pour surfeurs et sa vie marine d'une incroyable diversité. En vedette : le grand dauphin, la baleine à bosse, la baleine franche australe et le grand requin blanc. Avec Ocean Research Conservation Africa (ORCA), vous pouvez participer à la protection de ces animaux et de leur écosystème grâce au marquage des poissons, au profilage des ailerons et à l'élimination d'espèces exotiques. ORCA est une fondation créée par deux amis alertés par la surpêche de la calandre antarctique, base de l'alimentation du dauphin.

PRATIQUE Engagez-vous auprès d'ORCA pour deux semaines ou jusqu'à trois mois (orcafoundation.com/volunteer-program).

ANANDA VAN DER MERWE/GETTY IMAGES (CI-CONTRE), AARON BANKS (EN HAUT À DROITE)

Plongée au-dessus des récifs coralliens de l'île Maurice.



81

PRÉSERVEZ LES RÉCIFS CORALLIENS DE L'ÎLE MAURICE

Le parc marin de Blue Bay et le lagon de la pointe d'Esny ont bien besoin d'aide pour nettoyer les plages, surveiller les mangroves... Les bénévoles peuvent rester sur place entre une semaine et six mois. *workingabroad.com*

82

PARRAINEZ LE FONDS DE PROTECTION DES GUÉPARDS, EN NAMIBIE

Que vous récoltiez des excréments ou que vous entriez des données, le travail de bénévole au Fonds de préservation des guépards (Cheetah Conservation Fund) d'Otjiwarongo ne semble pas prestigieux, mais il est essentiel pour sauver le guépard, le félin le plus menacé d'Afrique. *cheetah.org*

83

ÉTUDIEZ LES REQUINS-BALEINES EN BASSE-CALIFORNIE, AU MEXIQUE

Suivez l'évolution du plus gros poisson du monde dans le golfe de Californie, l'un des rares endroits où ces impressionnants géants se rassemblent en si grand nombre. *whalesharkrp.com*

84

FAITES AVANCER LA SCIENCE DANS LES ÎLES GALÁPAGOS, EN ÉQUATEUR

De l'observation du comportement d'espèces invasives à la demande de subventions pour financer la recherche scientifique : il y a de nombreux moyens de participer à la sauvegarde du laboratoire vivant qui inspira à Darwin sa théorie de l'évolution. *darwinfoundation.org*



Laurie Marker, directrice du Fonds de protection des guépards (Cheetah Conservation Fund).

F. SCHNEIDER/CORBIS (PAGE DE GAUCHE), FRANS LANTING/MINT IMAGES/AURORA PHOTOS (CI-CONTRE), DONALD M. JONES/GETTY IMAGES (EN BAS)

85

CULTIVEZ LA TERRE EN AUSTRALIE

Échangez entre quatre et six heures de travail par jour – désherbage, pose de clôture, fabrication de fromage, entre autres – contre le gîte, le couvert et la possibilité d'apprendre ce que sont l'agriculture biologique et l'élevage en ranch au pays des kangourous. *wwoof.net*

86

PISTEZ LES FAUCONS À SAN FRANCISCO, EN CALIFORNIE

Un faible pour les oiseaux de proie ? Aidez l'Observatoire des rapaces du Golden Gate (Golden Gate Raptor Observatory) à compter, baguer et mesurer les rapaces lors de leur passage dans les Marin Headlands au cours de la migration d'automne. *parksconservancy.org*

87

SENSIBILISEZ LA POPULATION AU SIDA AU CAMBODGE

Même si le pays fait de grands progrès dans sa lutte contre le sida, le sujet reste délicat ; aidez les professeurs à communiquer avec leurs élèves sur la prévention de la maladie. *globalservicecorps.org*

Buse à queue rousse.



Au Togo,
les enfants sont
souvent très
nombreux dans
les classes
d'écoles primaires





Mères portant leur bébé dans un marché, au Togo.

PASCAL DELOCHE/GETTY IMAGES (PAGE DE GAUCHE), ARTERRA/UIG/GETTY IMAGES (CI-CONTRE)

88
ZAFI, TOGO
Donnez des cours aux enfants

AU TOGO, LA GRATUITÉ DE L'ÉDUCATION est assurée par l'État (bien qu'il puisse y avoir des frais pour les livres et les uniformes), mais les classes sont souvent surpeuplées. Enseignant professionnel ou bon samaritain, vous pouvez donc assister un professeur dans ses cours, et ainsi permettre au niveau des élèves de progresser. Vous interviendrez environ six heures par jour dans les matières de votre choix (langues, sciences, arts plastiques...), et initierez avec les enfants une méthode d'étude qui leur permettra de préparer les examens de fin d'année.

PRATIQUE L'association JVSI place des bénévoles dans les écoles pour assister les professeurs locaux. Également possible au Bénin, Ghana, Burkina, Niger et Sénégal (jvsi.org/indexx.php?page=generalitestage).



Randonnée sous les pics granitiques de Torres del Paine.

MICHAEL HANSON/AURORA PHOTOS (CI-CONTRE), PATRICK BRANDENBURG/TANDEMSTOCK (PAGE DE DROITE)

89

PATAGONIE, CHILI

Participez à la préservation des écosystèmes dans le parc national Torres del Paine

AVES SES AIGUILLES DE GRANIT, ses glaciers et ses lacs époustouflants, le parc Torres del Paine, en Patagonie, attire des randonneurs du monde entier depuis de nombreuses années. Mais cet espace a aujourd'hui besoin d'être protégé. Réparer les sentiers abîmés, créer des panneaux signalétiques, entretenir les plantations pour la reforestation ou développer l'éducation environnementale, les tâches sont nombreuses. Et le cadre spectaculaire saura vous donner la motivation nécessaire.

PRATIQUE L'association AMA Torres del Paine propose un séjour de 15 jours. Une aide financière d'environ 265 € (hébergement, repas…) est demandée (eco-volontaire-international.com/ama-torres-del-paine/s).



Coucher de soleil sur la vallée de l'Ascencio, dans le parc national Torres del Paine.



Un chercheur pèse et mesure un macareux sur l'île d'Eastern Egg Rock, dans le Maine.

90

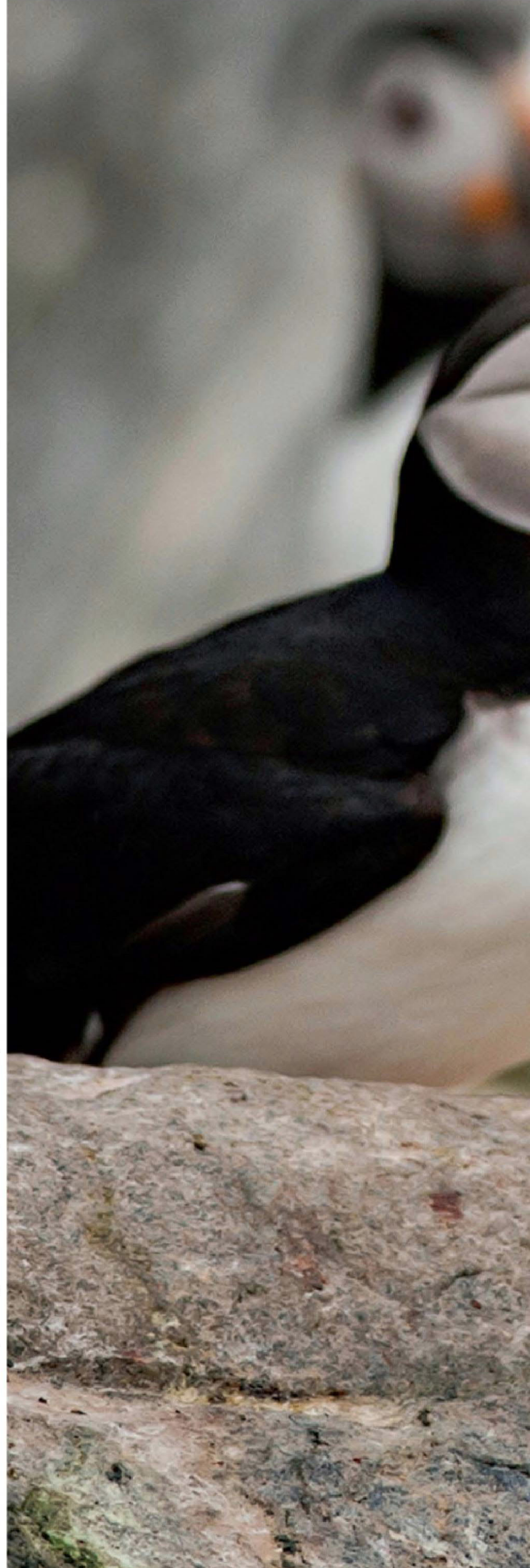
MAINE, ÉTATS-UNIS

Suivez l'évolution des macareux-moines

À LA FIN DU XIXᵉ SIÈCLE, les chasseurs avaient éliminé la dernière colonie de macareux-moines du golfe du Maine. Mais, grâce aux efforts de la Société nationale Audubon pour réintroduire des oisillons de Terre-Neuve dans l'île de Eastern Egg Rock, les macareux-moines sont de retour. Aujourd'hui, un millier de couples nichent sur cinq îles du Maine, mais le Project Puffin (Projet macareux) se poursuit. L'été, vous pourrez accompagner les scientifiques d'Audubon sur la côte du Maine pendant qu'ils baguent, nourrissent et surveillent ces singuliers oiseaux marins.

PRATIQUE Les candidatures sont acceptées du 1er janvier au 15 mars (projectpuffin.audubon.org).

NICKJAMESSTOCK/ISTOCKPHOTO (CI-CONTRE), JOSÉ AZEL/AURORA PHOTOS (EN HAUT À GAUCHE)





Une colonie de macareux-moines.



Une famille d'orangs-outans, au camp Leakey, dans le parc national de Tanjung Puting.



Une femelle orang-outan.

RALPH LEE HOPKINS/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (À GAUCHE), THOMAS MARENT/MINDEN PICTURES/ NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE (CI-CONTRE)

91

BORNÉO, INDONÉSIE

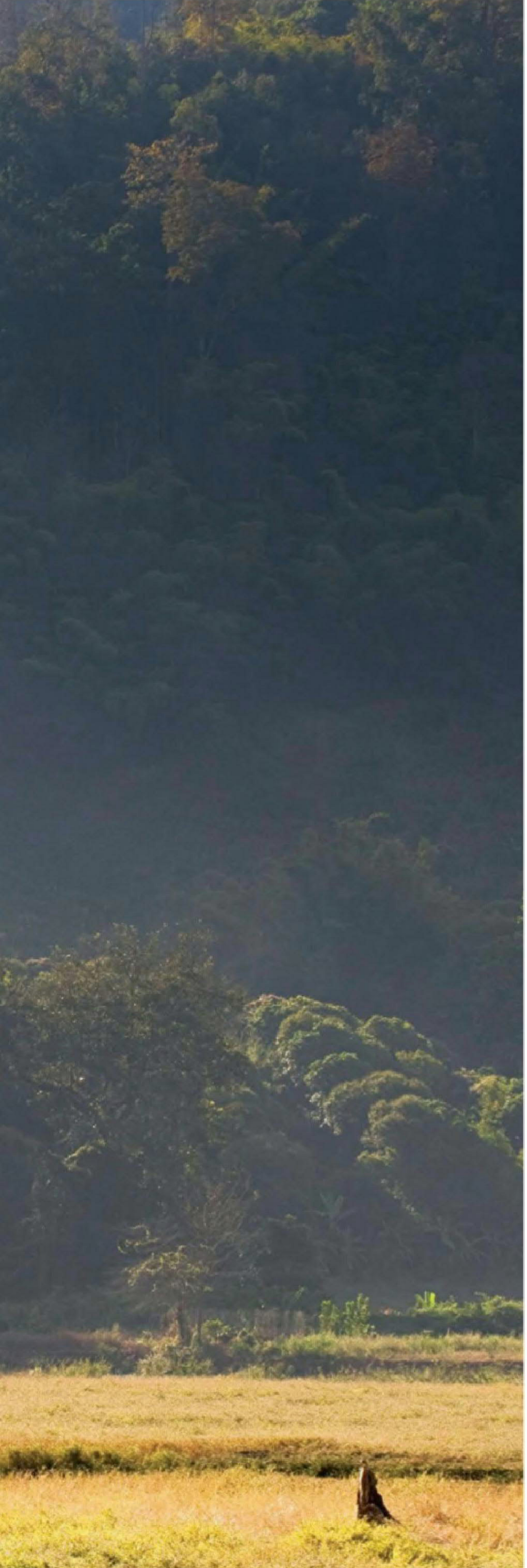
Œuvrez pour la réinsertion de primates

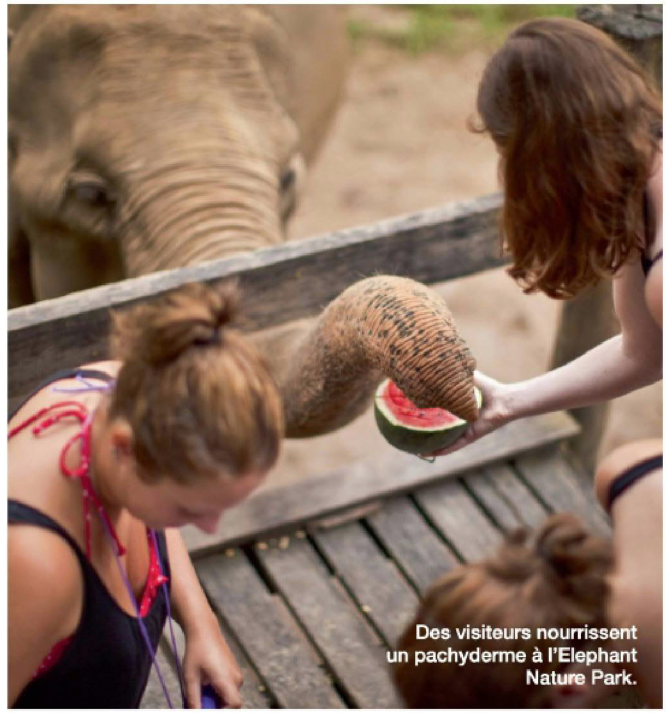
LA FONDATION INTERNATIONALE DE L'ORANG-OUTAN (Orangutan Foundation International, ou OFI) se consacre à la protection des orangs-outans sauvages et à celle de leur habitat naturel, la forêt tropicale humide. L'association s'occupe de primates exploités par l'industrie du spectacle ou autrefois en captivité – chez des particuliers ou dans des zoos qui les maltraitaient. Dans son centre situé dans le village de Pasir Panjang, près du parc national de Tanjung Puting, l'OFI réapprend aux orangs-outans à vivre dans la nature. Les bénévoles participent à toutes les activités, allant de la gestion des réseaux sociaux au ramassage de branches pour confectionner les nids.

PRATIQUE Les participants logent dans des familles et les missions durent de quatre à six mois (orangutan.org).



Des éléphants se promènent dans la vallée de Mae Taeng, dans la province de Chiang Mai.





Des visiteurs nourrissent un pachyderme à l'Elephant Nature Park.

MARIO WEIGT/ANZENBERGER/REDUX (CI-CONTRE), JACK KURTZ/ZUMA PRESS/CORBIS (EN HAUT À DROITE)

92

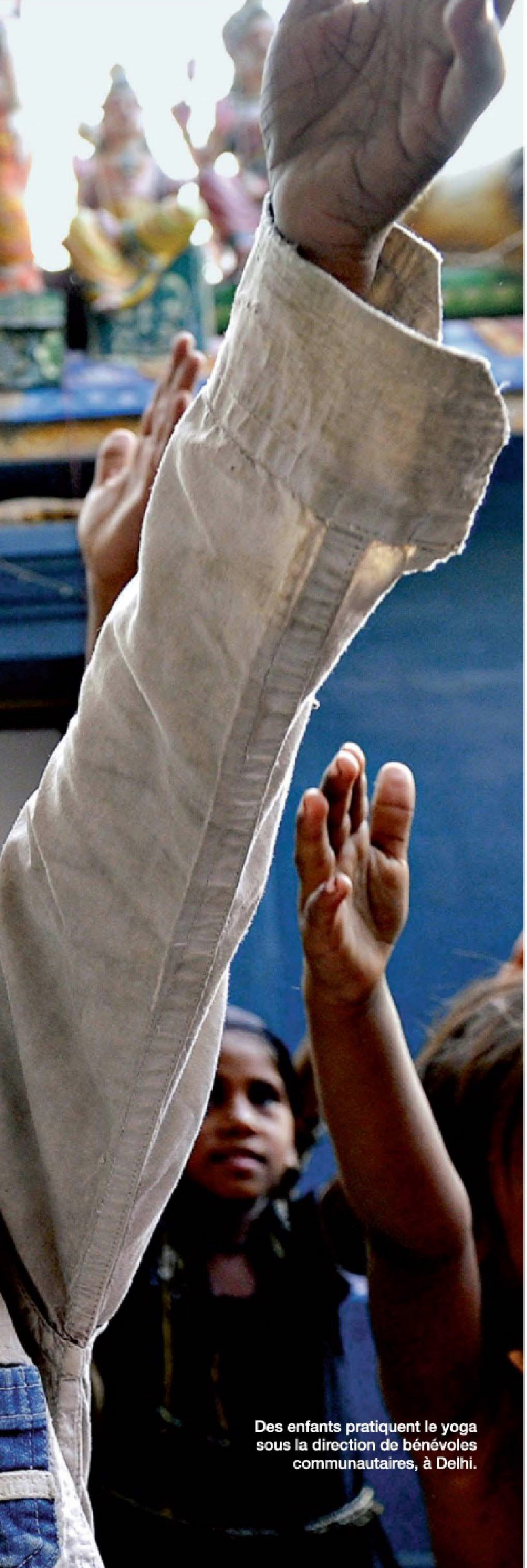
CHIANG MAI, THAÏLANDE

Soignez les pachydermes

L'ÉLÉPHANT D'ASIE est confronté à bien des menaces, en particulier la perte de son habitat – due à l'empiétement urbain –, qui peut entraîner des conflits avec les humains. La population actuelle de pachydermes en Thaïlande est estimée entre 3 000 et 4 000 individus seulement. Donnez un coup de main aux moins chanceux d'entre eux à l'Elephant Nature Park, à la sortie de Chiang Mai. Cette réserve pour éléphants orphelins et handicapés – dont certains ont été maltraités quand ils étaient utilisés comme animaux de travail – propose aux visiteurs d'aider à nourrir et à laver ces géants, ainsi qu'à participer à l'entretien général du parc.

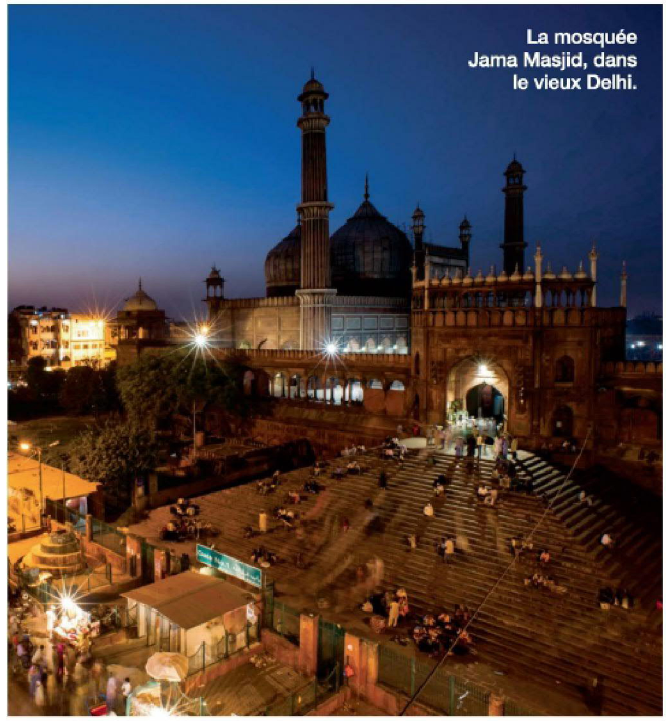
PRATIQUE Bénévolat possible entre un jour et une semaine, avec trois repas par jour et le transport depuis Chiang Mai (elephantnaturepark.org).


69



Des enfants pratiquent le yoga sous la direction de bénévoles communautaires, à Delhi.

WANG YE/XINHUA PRESS/CORBIS (CI-CONTRE), SIMON DE TREY-WHITE/EYEVINE/REDUX (EN HAUT À DROITE)



La mosquée Jama Masjid, dans le vieux Delhi.

93

DELHI, INDE

Investissez-vous dans le volontariat médical

LA PLUPART DES VISITEURS qui se rendent à Delhi font le tour de ses attractions historiques, comme le Fort rouge et la tombe de Humayun, dégustent la cuisine de rue et s'arrêtent là. Allez plus loin en devenant un assistant médical bénévole, ne serait-ce que pour quelques semaines. Inscrivez-vous pour suivre les médecins locaux et vous familiariser avec le système de santé indien. Professionnels de santé et étudiants vivent dans des familles locales; ils consacrent de vingt-cinq à trente-cinq heures par semaine à distribuer des médicaments, examiner les patients et s'informer sur les différentes maladies locales.

PRATIQUE Global Crossroad (globalcrossroad.com) et International Volunteer HQ (volunteerhq.org) placent les bénévoles en fonction de leur niveau de compétence.



La forêt à Madagascar
est exceptionnellement riche
mais fortement menacée
par la déforestation
et la culture sur brûlis.

94

ENSEIGNEZ LE FRANÇAIS EN ROUMANIE

À Bacau, vous pourrez animer des cours en primaire ou secondaire, et apprendrez le français aux élèves défavorisés. La maîtrise des outils informatiques est indispensable.
cerclesolidaritefran.free.fr/IMG/pdf/poste_benevolat.pdf

95

REDONNEZ VIE AU BERCEAU DU JAZZ, EN LOUISIANE (É.-U.)

Depuis que l'ouragan Katrina a ravagé la Nouvelle-Orléans, il y a une dizaine d'années, l'association Habitat for Humanity a bâti plus de 450 maisons, mais il en faudrait davantage pour reloger les habitants.
habitat-nola.org



Des volontaires de l'association Habitat for Humanity construisent une maison, à la Nouvelle-Orléans.

CHRONOWIZARD GASIKARA/GETTY IMAGES (PAGE DE GAUCHE), WHITE DONUT PRODUCTIONS (CI-CONTRE), NREY/SHUTTERSTOCK (EN BAS)

96

TRAVAILLEZ COMME POTIER POUR LA PAIX, AU NICARAGUA

Dans les zones rurales du Nicaragua, vous assisterez des potiers locaux, qui gagnent souvent à peine de quoi vivre. L'objectif est double : les aider à préserver leurs traditions locales, mais aussi installer des fabriques de filtres à eau en céramique.
pottersforpeace.org

97

JOUEZ LE GUIDE DANS LE PARC NATIONAL DE YELLOWSTONE, DANS LE WYOMING (É.-U.)

Échangez votre temps et votre enthousiasme contre le gîte, le couvert et l'occasion de vivre au milieu des geysers, des sources chaudes et de la mégafaune de l'un des fleurons des parcs nationaux américains.
yellowstoneassociation.org

98

RECONSTRUISEZ DES MAISONS AU NÉPAL

Au lendemain de séismes dévastateurs dans les contreforts de l'Himalaya, rejoignez Habitat for Humanity pour déblayer les gravats et construire des abris.
habitat.org

99

PROTÉGEZ LA BIODIVERSITÉ À MADAGASCAR

La plus grande partie de la forêt originelle du pays a été décimée par l'exploitation forestière et minière ainsi que la culture sur brûlis ; aidez à sauvegarder ce qu'il en reste en surveillant la faune sauvage menacée, dont le maki catta (ou lémur à queue annelée).
madagascarpartnership.org

100

OBSERVEZ LES DAUPHINS, AU BÉLIZE

Faites du snorkling autour des îles et îlots recouverts de mangrove et des récifs coralliens de l'atoll de Turneffe, au sud de Caye Caulker, pour observer et étudier le comportement sous-marin des grands dauphins de la région.
oceanicsociety.org

Maki catta ou lémur à queue annelée.



100 voyages qui vont changer votre vie

NATIONAL GEOGRAPHIC

Jean-Pierre Vrignaud, RÉDACTEUR EN CHEF
Catherine Ritchie, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
Elsa Bonhomme, DIRECTRICE ARTISTIQUE
Hélène Verger, MAQUETTISTE
Christine Seassau, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
Emanuela Ascoli, ICONOGRAPHE
Nadège Lucas, ASSISTANTE DE LA RÉDACTION
Béatrice Bocard, TRADUCTRICE
A collaboré à ce numéro : **Marine Sanclemente**

DIRECTRICE EXÉCUTIVE PÔLE PREMIUM
Gwendoline Michaelis

MARKETING ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT
Directrice : Julie Le Floch
Chef de groupe : Hélène Coin

DIFFUSION
Directeur Commercial Réseau Serge Hayek (01 73 05 64 71)
Directeur des Ventes Bruno Recurt (01 73 05 56 76)
Directeur Marketing Client Laurent Grolée (01 73 05 60 25)
Directeur Marketing Études et Communication Charles Jouvin (01 73 05 53 28)
FABRICATION
Stéphane Roussiès, Mélanie Moitié

Imprimé en Italie
Nuovo Instituto Italiano d'Arti Grafiche s.p.a., Via Zanica 92, 24100 Bergame (Italie)

SERVICE ABONNEMENTS
National Geographic France et DOM TOM
62 066 Arras Cedex 09. Tél. : 0 811 23 22 21
www.prismashop.nationalgeographic.fr
Dépôt légal : novembre 2016
Diffusion : Presstalis. ISSN 1297-1715.
Commission paritaire : 1214 K 79161

VENTE AU NUMÉRO ET CONSULTATION :
Tél. : 0 811 23 22 21
(prix d'une communication locale)

PUBLICITÉ
Directeur exécutif Prisma Media Solutions
Philipp Schmidt (01 73 05 51 88)
Directrice commerciale
Virginie Lubot (01 73 05 64 50)
Directrice commerciale (opérations spéciales)
Géraldine Pangrazzi (01 73 05 47 49)
Directeur de publicité
Arnaud Maillard (01 73 05 49 81)
Responsables de clientèle
Evelyne Allain Tholy (01 73 05 64 24)
Karine Azoulay (01 73 05 69 80)
Sabine Zimmermann (01 73 05 64 69)
Directrice de publicité
Secteur Automobile et Luxe
Dominique Bellanger (01 73 05 45 28)
Responsable Back Office
Céline Baude (01 73 05 64 67)
Responsable exécution
Laurence Prêtre (01 73 05 64 94)
Assitante commerciale
Corinne Prod'homme (01 73 05 64 50)

ABONNEMENT AU MAGAZINE
France : 1 an - 12 numéros : 56 €
France : 1 an - 12 numéros + hors-séries : 87 €
Belgique : 1 an - 12 numéros : 56 €
Suisse : 14 mois - 14 numéros : 79 CHF
(Suisse et Belgique : offre valable pour un premier abonnement)
Canada : 1 an - 12 numéros : 73 CAN$

Licence de NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS

Magazine mensuel édité par :
NG France

Siège social
13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers CEDEX
Société en Nom Collectif au capital de 5 892 154,52 €
Ses principaux associés sont PRISMA MEDIA et VIVIA

ROLF HEINZ
Directeur de la publication, Gérant

13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers Cedex
Tél. : 01 73 05 60 96
Fax : 01 73 05 65 51

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
PEFC
PEFC/18-31-73
www.pefc-france.org

PRODUCED BY NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS, LLC
1145 17th Street NW,Washington, DC 20036-4688 USA

Declan Moore Chief Executive Officer
Ward Platt Chief Operating Officer
Susan Goldberg Editorial Director
John MacKethan Vice President, Retail Sales and Special Issues

STAFF FOR THIS PUBLICATION
Maggie Zackowitz Editor in Chief
Kathie Gartrell Production Director
Karen Carmichael Project Editor
Krista Rossow Photo Editor
Elisa Gibson, Michele Chu Designers
Margaret Loftus Writer
Judy Burke, Norie Quintos, Marilyn Terrell
Consulting Editors
Mike McNey Map

Jeannette Kimmel Editorial Business Manager
Brad Engborg Rights Clearance Specialist
Bruce MacCallum
Manufacturing and Quality Management
Andrew Jaecks Imaging

BOARD OF DIRECTORS
Chairman Gary E. Knell
Jean N. Case, Randy Freer, Kevin J. Maroni, James Murdoch, Lachlan Murdoch, Peter Rice, Frederick J. Ryan, Jr.

INTERNATIONAL PUBLISHING
Senior vice president Yulia Petrossian Boyle
Vice president of strategic development Ross Goldberg
Ariel Deiaco-Lohr, Kelly Hoover, Diana Jaksic, Jennifer Jones, Jennifer Liu, Leigh Mitnick, Rossana Stella


NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER
NOUVEAU
Récits et expériences
Blogs et photos
Destinations incontournables
Adresses de globe-trotters
NOUVEAU
NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER
Voyages, expériences, récits N°4 NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2016
EXPÉDITION ROOTS À MADAGASCAR
ROAD TRIP NATURE AU COSTA RICA
YOGA ET SLOW TRAVEL EN TOSCANE
LE JAPON EN IMMERSION
Rencontrer une geisha, voir le mont Fuji, jouer les ninjas, faire son shopping à Tokyo…
VOYAGES
EXPÉRIENCES
RÉCITS
Poursuivez l'aventure sur
LES NOUVELLES FAÇONS DE VOYAGER


Paris, Rome, Bruxelles, Fribourg, Barcelone
LAISSEZ VOTRE GOÛT VOUS GUIDER
S.PELLEGRINO
LES ITINÉRAIRES DU GOÛT
Les bulles fines et vives de S.PELLEGRINO®
vous entraînent dans les capitales du goût à la découverte
de surprises culinaires et d'adresses cachées.
5 voyages gourmands en Europe à gagner sur
sanpellegrino.com
NW M&D, SAS 479 463 044 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux